VISIT…

МАРК ТЕДЕСКИ

АНАТОМИЯ
ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ И БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Москва
2005

ИЗДАТЕЛЬСКО ТОРГОВЫЙ ДОМ ГРАНД Фаир пресс

УДК 615.8:796
ББК 53.584 (7США)
Т29

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Цель этой книги — предоставить читателю информацию. Автор и издатели не дают гарантии ни успешного применения показанной здесь техники в реальных ситуациях самозащиты, ни соответствия последствий ее применения степени опасности ситуации и действующим правовым нормам. Автор и издатели предупреждают о возможности получения травмы при попытке самостоятельно освоить показанную здесь технику, рекомендуют проконсультироваться с врачом и найти хорошего инструктора, прежде чем приступить к занятиям.

Тедески М.

Т29 Анатомия для исцеления и боевых искусств / Марк Тедески. — Пер. с англ. А. Дробышева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. — 184 с: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0644-5 (рус.)
ISBN 0-8348-0443-3 (англ.)

Эта книга знакомит читателей, и особенно целителей и мастеров боевых искусств, с основополагающими теориями строения тела человека, принятыми в западной и восточной медицине. Приведенные здесь обзоры анатомических концепций, детальное описание меридианов, точек акупунктуры, приемов самомассажа и оживления дают исчерпывающую картину взаимосвязи биологически активных точек со строением тела человека и его уязвимыми областями. Около 200 цветных и черно-белых иллюстраций делают информацию максимально наглядной.

УДК 615.8:796
ББК 53.584 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0644-5 (рус.)
ISBN 0-8348-0443-3 (англ.)

Copyright Weatherhill, Inc., New York and Tokyo
First edition 2000
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2004

ПРЕДИСЛОВИЕ

Книга предназначена для тех, кто занимается боевыми искусствами или целительством. Она содержит основные сведения о теле человека в свете традиций как западной, так и восточной медицины. В современном подходе к целительству и боевым искусствам глубокое понимание как тех, так и других воззрений имеет решающее значение: взгляды здесь хотя и различны, но дополняют друг друга. Западная медицина уделяет большое внимание научному методу, благодаря чему мы смогли понять материальные принципы действия человеческого организма.

Традиционная восточная медицина, обогащенная более чем трехтысячелетним философским наследием, помогает нам понять холистический (целостный) и энергетический подходы к концепции тела человека, а западная медицина только начинает осваивать его. Благодаря одновременному сравнительному изучению и тех и других традиций мы, вероятно, сумеем приблизиться к более полному, научно обоснованному взгляду на организм человека, что, возможно, позволит чуть глубже постичь тайну сокровищ боевых искусств и искусств врачевания.

五人明堂圖

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Для мастеров боевых искусств и целителей совершенно необходимо изучение анатомии человека, поскольку именно на знании анатомии основана эффективность технических приемов как в той, так и в другой области. На основе ограниченных знаний вырабатываются грубые, малоэффективные приемы, в то время как богатые знания создают основу для высокой эффективности приемов воздействия на противника и для дальнейших спортивных достижений. Например, детальное знание точек акупрессуры (чувствительных точек на теле человека, на которые воздействуют нажимом) можно использовать и для усиления эффекта от ударов и болевых приемов, и для ускорения лечения травм. В настоящей книге освещены важнейшие анатомические принципы, функции тела человека и жизненно важные области тела с точки зрения как восточной, так и западной медицины — обе системы имеют огромную ценность для мастеров боевых искусств и для целителей.

КОНЦЕПЦИИ СТРОЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА

Существуют различные системы, описывающие строение и функционирование тела человека. Западная медицина основывается на изучении органов и их систем, на результатах научных наблюдений, на анализе явлений, которые можно измерить и сосчитать. Это привело к появлению так называемой системной концепции, согласно которой тело состоит из различных основных систем: нервной системы, системы кровообращения, скелетно-мышечной системы и др.

Традиционная восточная медицина имеет глубокие корни в античных философских системах и воззрениях на тело человека и сильно отличается от западной. Например, в ней не существует концепции нервной системы, а есть только самые общие представления об анатомической структуре тела. Организм рассматривается как сложная взаимосвязь процессов жизнедеятельности, в которых главную роль играют потоки жизненной энергии. Хотя каждая европейская нация до определенного исторического момента развивалась обособленно и вследствие этого современная западная медицина возникла как результат объединения всех европейских культур, ни одна из них не содержит этой фундаментальной идеи.

Например, медицинские традиции Китая, Кореи и Японии рассматривают тело человека как сложную сеть меридианов, представляющих собой пути движения жизненной энергии (ее называют *Ци,* иногда *Чи)* к тем или иным областям тела. В некоторых местах меридианы проходят близко от поверхности тела. Вдоль этих путей имеются расположенные на поверхности или неглубоко под ней небольшие участки-точки. В научной литературе их называют по-разному — чувствительными, биологически активными (БАТ), точками акупунктуры, электроактивными точками, китайскими точками. Эти точки можно использовать для регулирования потоков Ци.

В восточной медицине на точки акупунктуры воздействуют массажем, нажимают на них пальцами (акупрессура), подвергают воздействию иглоукалывания и других целительских процедур. В боевых искусствах эти точки используются для увеличения эффективности ударов, блоков, удержаний и бросков.

Медицинские и философские традиции Индии близки к упомянутой энергетической концепции тела человека. Так, в медицинской системе «Аюрведы» и в йоге человеческое тело рассматривается как вместилище семи важнейших энергетических центров, называемых чакрами. Главные семь чакр окружены сложной системой других чакр, меньших по силе и значению. Чакры регулируют потоки жизненной энергии, называемой Праной. Они управляют всеми процессами жизнедеятельности человеческого организма. Прана циркулирует по всему телу по путям, которые называются «нади». В традиционной индийской медицине качество жизни и происходящие вокруг события рассматриваются как факторы, влияющие на здоровье.

Некоторые сравнения

Разницу между восточной и западной системами можно лучше понять, рассмотрев несколько примеров. Восточная медицина признает связь между специфическими точками акупунктуры на поверхности тела человека и специфическими внутренними физиологическими функциями. Например, введение игл в специфические точки на руке при акупунктуре может понизить кровяное давление. Западная медицинская наука не дает физического объяснения этого явления, хотя уже в течение десятков лет появляются публикации, в которых ученые пытаются дать материалистическое обоснование восточной медицины. В настоящее время высокое кровяное давление в основном пока лечат лекарствами, вызывающими изменения в нервной системе и системе кровообращения.

Другой пример — из области боевых искусств. С точки зрения западной медицины нокаут может быть вызван сильным ударом в голову, в результате чего происходит удар мозга о внутреннюю поверхность черепа. При этом мозгу может быть нанесена травма-сотрясение. Восточная боевая техника может вызвать потерю сознания легким прикосновением к ряду ключевых точек акупунктуры на теле или конечностях. Научного объяснения этому явлению нет, хотя издавна было замечено, что удары по точкам акупунктуры приносят ощутимые, видимые результаты.

Подобный метод требует значительно меньшего силового воздействия, но исключительной точности, мастерства и знаний.

Хотя восточная и западная системы медицины могут показаться совершенно различными, они, тем не менее, одинаково признают жизненно важными или биологически активными многие области и точки на теле человека. Например, чувствительные точки вдоль локтевого и срединного нервов соответствуют точкам акупунктуры меридианов Перикарда и Сердца*. Для боевых искусств и целительства не так важно, как подобные точки идентифицировать. Гораздо важнее знать, где они находятся, каков максимальный эффект от воздействия на них и как достичь желаемых результатов.

А то, как будет трактоваться данный эффект: по-западному — как следствие изменения нервных импульсов, изменения электромагнитных полей, биохимической активности — или по-восточному — как результат воздействия на точки акупунктуры, вызывающего изменения потока Ци, или биоэнергии, — это в данном случае не имеет значения. Мастера боевых искусств больше заинтересованы в фактических результатах, чем в специфических или философских понятиях, стоящих за ними. Удар наносится с абсолютно определенной целью: отвлечь внимание, лишить возможности двигаться, убить. Чем точнее они могут предугадать результат от применения того или иного приема, тем эффективнее действуют и обладают большим контролем над конкретной ситуацией. Той же точки зрения придерживаются и многие целители: они заинтересованы скорее в максимальном лечебном эффекте, чем в точном объяснении действующих при этом механизмов и законов.

Энергетические термины

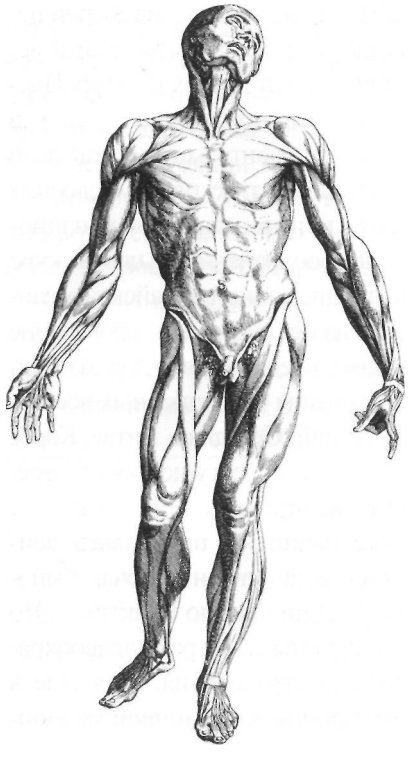
На протяжении истории появилось много терминов для обозначения фундаментальной жизненной силы, или энергии, дающей жизнь всему живому. Вот некоторые из них.

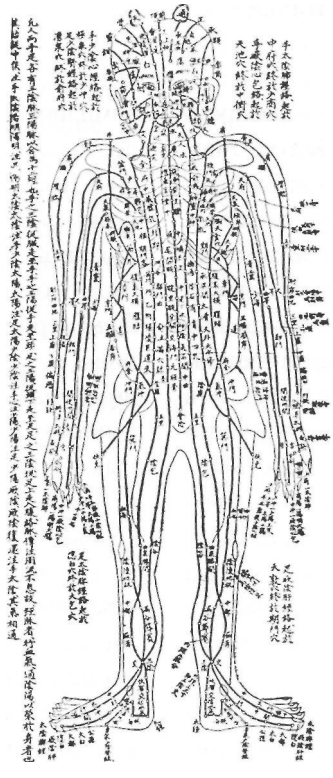
ареалоха	ка	прана
акеис	керей	рэйки
астральный свет	мана	сила одика
барака	мумиа	синтропия
биоплазма	мунго	тин
биоэнергия	нервный эфир	тонди
бог	нумен	хуна
вакан	оренда	чи, ци, ки
вис натуралис	параэлектричество	элима
дух	пневма	эсканкар

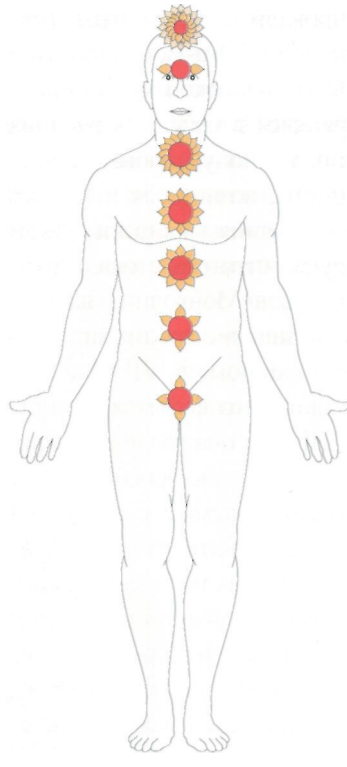
РАЗВИТИЕ ЦЕЛИТЕЛЬСКОГО ИСКУССТВА

Большинство историков считают, что величайшие мировые целительские традиции зародились приблизительно в один и тот же период времени в Китае, Индии и в странах Средиземноморья. Все эти традиции явились отраженьем духовной и философской практики народов этих стран. Это и привело к формированию значительного числа

* В этой книге восточные названия внутренних органов пишутся с прописной буквы, чтобы отличить их от западных аналогов, имеющих то же название. Например, следует отличать *Сердце* в понимании восточной медицины от *сердца* в западной трактовке. — *Прим. пер.*







Слева. Тело человека состоит из взаимосвязанных систем: нервной, кровеносной, костной, мышечной и других. На этом рисунке воспроизведена работа Везалия, выполненная в XVI веке. Он основан на анатомических наблюдениях, полученных в результате препарирования тела человека.

В центре. Восточная философская концепция рассматривает тело человека как сложную сеть меридианов (путей распространения жизненной энергии — Ци). Здесь изображена карта меридианов, относящаяся к 200 году до н. э. Древние восточные целители не занимались изучением анатомии человека.

Справа. По индийской духовной концепции, тело человека состоит из сложных энергетических центров и каналов, по которым распространяется жизненная энергия — Прана. Здесь приводится современное изображение, так как в древности не существовало традиций выполнения медицинских иллюстраций.

Сравнение концепций строения тела человека

уникальных подходов к медицине, однако все они развивались на основе взаимовлияния, а не изолированно друг от друга. Приемы целительства передавались как часть культуры того или иного народа — вместе с воззрениями, религиозными, философскими, научными и военными знаниями.

Медицинские традиции Древней Индии мигрировали с распространением буддизма на территории Юго-Восточной и Центральной Азии. Опыт китайской медицины проникал и распространялся в соседних регионах — в Корее, Японии, на полуострове Индокитай. Тибетская медицина, возникшая в VII веке в результате взаимовлияния медицины Индии и Китая, а также других стран Востока, спустя тысячу лет укоренилась в Монголии. Западные греко-романские медицинские традиции, усвоенные арабо-исламским миром, в VII веке распространились и в Индии. Что касается западной медицины, то до XVII века она разделяла многие натуралистические и природно-ориентированные концепции, обычно связываемые с восточной медициной, а затем ее развитие шло уже по пути рационализма и науки. Как нетрудно заметить, несмотря на уникальность медицинских традиций разных народов, между ними существовало взаимное влияние, конечно, до определенной степени. В результате все они имеют немало сходных моментов.

что ждет нас в будущем? Единое мировоззрение?

В последние десятилетия было принято противопоставлять восточную медицину западной, и наоборот; рассматривать их как системы, опирающиеся на диаметрально противоположные точки зрения. И хотя здесь присутствует известный момент исторической правды, легко заметить четкую разницу между традиционной и современной восточной медициной. В то время как оба подхода сейчас повсеместно распространены в Восточной Азии, возможно, кто-то удивится, узнав, что в современной китайской больнице западные медицинские процедуры применяются более широко, нежели восточные. На самом деле здесь нет ничего удивительного, поскольку многие восточные медицинские традиции возникли под влиянием различных зарубежных культур. По мере расширения контактов с Западом традиционные медицинские подходы даосов и шаманов дополнялись западными идеями.

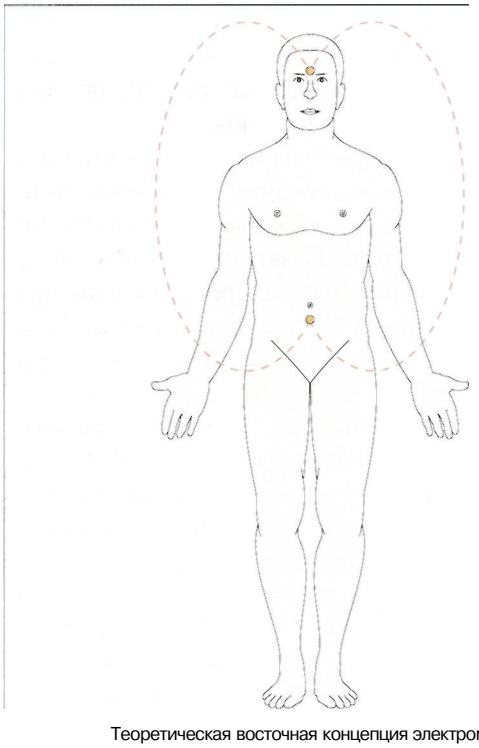
Китайцы, корейцы и японцы, развивая свои целительские традиции, охотно заимствовали и ассимилировали знания и опыт других культур. После «культурной революции», происшедшей в 60—70-е годы XX века, правительство Китая вело очень активную деятельность с целью освоения западной медицины и интеграции ее в национальную систему здравоохранения. Был взят курс на модернизацию традиционной китайской медицины, на устранение из нее суеверий и проведение интенсивных научных исследований для материалистического обоснования традиционных восточных медицинских теорий. Сегодня в Китае, Корее и Японии беспрепятственно сосуществуют восточные и западные медицинские практики.

На Западе тоже начинают признавать действенность восточной медицины и включают многие ее процедуры в клиническую практику. Это происходит даже в крупных центрах здравоохранения и медицинского страхования, хотя еще в недавнем прошлом принципы восточной медицины упорно игнорировались. Ныне комплексное лечение, сочетающее как восточные, так и западные традиции, широко применяется на Западе. Его часто называют альтернативной, холистической (целостной) или интегрированной медициной.

Возможно, наблюдаемые в настоящее время тенденции — первые шаги к интегрированию этих разных целительских традиций в единое мировоззрение: в этой книге, например, достаточно подробно показано, как постепенно сходят на нет различия в применении методов лечения в методике работы современных медицинских учреждений и индивидуально практикующих врачей, а также в методике обучения в медицинских колледжах. Акцент сдвигается в сторону более целостной, научно обоснованной медицины.

Современные западные ученые много внимания уделяют энергетике человеческого организма. Сейчас широко признается, что тело человека, подобно магниту, обладает ощутимым электромагнитным полем. В этом нет ничего удивительного, ведь известно, что нервный импульс передается посредством цепи электрохимических реакций между нервными клетками. Большинство ученых признают существование в организме электромагнитных полей, однако они пока не в состоянии выяснить их роль в физиологии человека. Многие восточные теоретики пытаются соотнести электромагнитные поля человека с восточной теорией меридианов.

Одна из наиболее смелых гипотез заключается в том, что тело человека — всего лишь энергия, а ее физическая, материальная форма — это лишь более плотный уровень энергетической субстанции, которая существует в виде энергетического поля, распространяющегося вокруг. Именно большая плотность поля и делает тело видимым и осязаемым. Полагают, что этот мощный энергетический уровень окружают другие уровни с меньшей энергетической плотностью и поэтому невидимые (см. рис. вверху справа). Иными словами, энергетическое поле имеет внешне организованную структуру; оно образует оболочку, состоящую из подуровней, переходящих в конце концов в физический уровень, где она становится видимой и осязаемой для органов чувств человека. Вообще говоря, такая энергетическая модель противоречит нашим современным научным представлениям, которые гласят, что все энергетические образования начинаются на молекулярном уровне (физическом) и простираются наружу (постулат теоретической физики).



Теоретическая восточная концепция электромагнитного поля человека по отношению к энергетическим центрам Ци

Теоретическая западная энергетическая концепция тела человека. Энергетическое поле образует замкнутую оболочку

Концепции энергетических полей человека

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО И БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

Мастера боевых искусств всегда изучали тело человека, имея перед собой две цели — поразить и исцелить. Это отражается в старой поговорке, которую мастера часто повторяют своим ученикам: «Прежде чем научиться наносить травму, сначала научитесь исцелять». Итак, изучение многих боевых искусств начинается с этой дуалистической установки — ученик одновременно и учится исцелять, и осваивает боевые искусства. Именно на основе такого подхода и осуществлялось изучение боевых искусств в монастырях. На первый взгляд видно явное противоречие: как это, с одной стороны — исцелить, с другой стороны — нанести травму? Но, по традиционным восточноазиатским представлениям, сложность, противоречивость и двусмысленность — качества, присущие природе, они отражают порядок мироздания.

Среди практикующих боевые искусства существует точка зрения, что уровень техники мастера боевых искусств в высочайшей степени зависит от знания им тела человека. Так, большинство современных мастеров, владеющих искусством поражения жизненно важных точек, серьезно изучали основы восточной медицины или соответствующих целительских искусств. В результате полученные ими знания о наиболее уязвимых точках человеческого тела дали возможность масимально повысить эффективность боевых приемов. Такое знание наделяет человека огромной разрушительной силой, но, с другой стороны, оно же позволяет в значительной степени снизить вероятность серьезных травм. Воздействуя на уязвимые точки тела, можно лишить нападающего возможности сопротивляться или значительно ограничить его подвижность, не причиняя серьезного ущерба его здоровью. Уровень мастера боевых искусств напрямую связан с его способностью вести спортивный бой, безопасный для противника, не подвергая при этом риску себя, и в то же время демонстрируя собственное превосходство.

Также важно понимать, что бой — это лишь один из аспектов боевых искусств, но не единственный, немаловажное значение имеют хорошее физическое состояние, эмоциональное и духовное развитие. Именно это и отличает боевое искусство от других систем ведения боя, например таких, как бокс или борьба. Духовно развитый мастер боевых искусств в своих действиях всегда руководствуется моральной ответственностью перед обществом — за уместное, но не излишнее применение силы.

ПРОСТОТА, ВЕРА И НАУКА

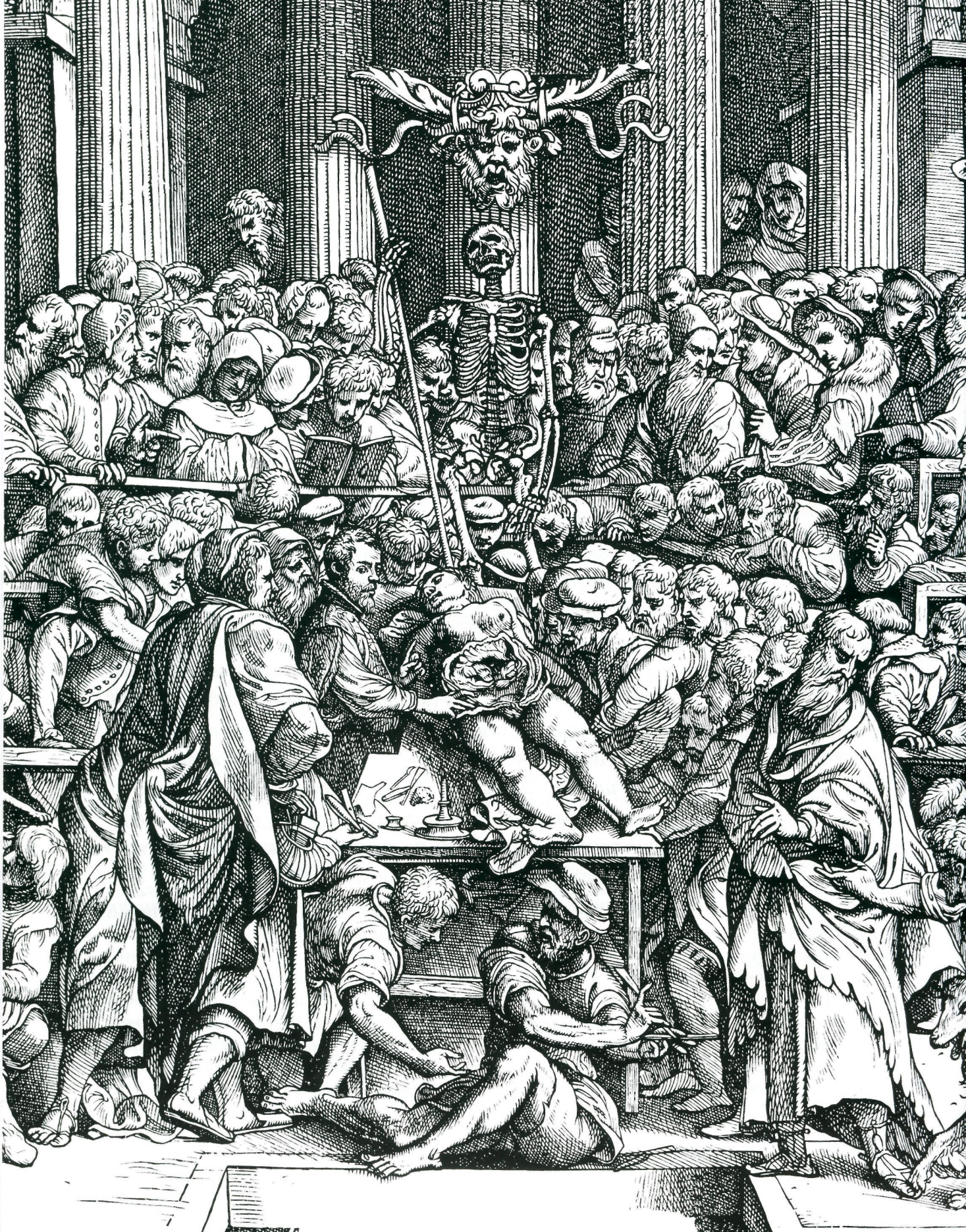
Понять природу человеческого организма, а значит, и овладеть основами западной и восточной медицины — нелегкая задача. Нет простых ответов и решений, позволяющих освоить этот постоянно возрастающий объем знаний. В результате многие искатели истины не выдерживают груза информации и возвращаются к примитивной медицинской практике, нередко основанной на суевериях и устаревших теориях, зато доступной и легко объяснимой.

Традиционные подходы к целительству часто основываются на концепциях, возникших более двух тысяч лет назад; необходимо понимать, что эти концепции представляют собой наиболее успешные попытки людей того времени понять процессы и явления в мире и в теле человека. Естественно, с тех пор человечество накопило большой объем новых знаний, и не принимать их в расчет было бы неразумно, так же как нельзя ограничиваться достигнутым и не учитывать уровня развития и теоретических знаний, и практики.

Очень соблазнительно верить, что сложные концепции можно свести к простым аксиомам, но, к сожалению, от такого упрощения зачастую страдает самое важное. Следует уважать и западную, и восточную медицину, а также иметь в виду, что самое простое решение не всегда верное. С учетом этого на страницах данной книги сделана попытка доступно изложить главные концепции природы человеческого организма, избегая, однако, излишнего упрощения.

ЗАПАДНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

Западная медицина уходит корнями в античный мир Средиземноморья, во времена, когда жили Платон, Гиппократ и Гален. Именно здесь возникли первые теории внутреннего строения человеческого тела, началось его практическое изучение и использование полученных знаний при обращении с больными. В течение веков западная медицина продолжала развиваться в соответствии с духовными и философскими традициями сменяющих друг друга исторических эпох. На нее в значительной степени влияли алхимия, астрология, натуралистические концепции и, конечно, могущественная христианская церковь. Постепенно, с возрастанием роли светской власти и ослаблением могущества духовной, вектор развития медицины сместился: она встала на путь науки, по которому идет и поныне. Современная западная медицина широко ценится за свою способность залечивать травмы, решать неотложные и очень сложные медицинские проблемы, особенно требующие хирургического вмешательства и применения высокотехнологичного оборудования. Она часто справляется с задачами, непосильными для восточной медицины.



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В западной медицине две ветви знания — анатомия и физиология человека — образуют краеугольные камни понимания человеческого тела. *Анатомия* изучает структуры тела, взаимосвязь между отдельными его частями. *Физиология* же исследует «технологию» функционирования структур тела, направленную на поддержание жизнедеятельности. В западной медицине совместное изучение структуры (анатомии) и функций (физиологии) составляет основу учения о теле человека. Это означает, что структура той или иной части тела должна определять ее функции. Например, кости черепа прочны и неподвижны, их задача — защищать мозг; суставы же рук и ног, наоборот, подвижны, именно они и позволяют телу двигаться. Западная медицина постоянно развивается, и вместе с ней постоянно расширяется и совершенствуется наше знание о структуре и функциях человеческого организма.

УРОВНИ СТРУКТУРЫ

Согласно западной трактовке модель тела человека содержит несколько структурных уровней — самостоятельно организованных образований, взаимодействующих друг с другом в процессе жизнедеятельности, — таких, как:

- химический (веществ и реакций);
- клеток;
- тканей;
- органов;
- систем;
- организма.

В упрощенном смысле эти уровни представляют собой строительные блоки, из которых состоят более высокоорганизованные уровни. Процессы начинаются на химическом уровне, где молекулы вещества соединяются, образуя клетки, которые далее складываются в те или иные виды тканей; ткани образуют органы; органы совместно работают в системах органов; а те, в свою очередь, функционируя в унисон, составляют ансамбль всего организма.

химический уровень

На химическом уровене атомы соединяются, образуя молекулы — такие, как белки, жиры, углеводы и витамины.

Уровень клеток

Клетки образуются при соединении химических веществ. Клетка каждого органа и ткани является узкоспециализированной и предназначена для выполнения строго определенной функции. Вот типичные примеры: мышечные клетки осуществляют сокращения, нервные клетки специализируются на проведении нервного импульса.

уровень тканей

Ткани образуются из группы одинаковых клеток, выполняющих специальные функции. Например, рассмотрим специфический тип ткани, выстилающей внутреннюю поверхность желудка. Ее образуют клетки пристеночные; клетки, вырабатывающие соляную кислоту; клетки слизистой оболочки, выделяющие слизь для защиты поверхности желудка; бродильные клетки — они вырабатывают энзимы (ферменты), способствующие пищеварению.

уровень органов

Органы — это структуры, состоящие из двух или более типов тканей. У органов есть четко

выраженная форма, и они выполняют специфические функции. Например, сердце перекачивает кровь, а в легких происходит обмен углекислого газа на кислород.

Уровень систем

Системы состоят из групп органов, выполняющих общую функцию. Например, пищеварительная система состоит из ротовой полости, глотки, пищевода, желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и других органов, которые все вместе выполняют общую функцию — измельчить, переварить, усвоить пищу и вывести продукты пищеварения из организма. Некоторые органы участвуют в работе нескольких систем. Например, поджелудочная железа задействована в функционировании пищеварительной и эндокринной систем.

Уровень организма

Это высший уровень организационной структуры, на котором все системы тела функционируют совместно — и человек живет. Исторически западная медицина преимущественно концентрировалась на *систематическом* подходе; при этом диагноз и лечение зависели от результатов анализов, состояния и деятельности отдельных систем организма. В настоящее время все больше внимания уделяется одновременной оценке деятельности всего организма, об этом свидетельствует высокий уровень развития многих отраслей медицинской науки. Одна из таких отраслей — неврология. Среди новых тенденций современной западной медицины — смещение акцента в сторону развития подхода, рассматривающего организм как единое целое, то есть холистического подхода к здоровью. В этом смысле западный и восточный подходы сближаются.

ОСНОВНЫЕ СИСТЕМЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА

В теле человека одиннадцать основных систем, они показаны на рисунках (см. с. 17—19). Для мастеров боевых искусств и людей, практикующих методы восточного целительства, наиболее важны костная, мышечная, нервная системы и система кровообращения. О них мы поговорим в данном разделе книги. Тем не менее краткий обзор других систем даст более полную картину.

Одиннадцать основных систем тела:

1. *Покровная*

Включает кожу и связанные с ней структуры — волосы, ногти, сальные и потовые железы. Ее функции: регулировать температуру тела, защищать его, выводить вредные вещества, ощущать специфические воздействия — например температуру, давление, боль.

2. *Костная*

Включает все кости тела, хрящи и суставы. Ее функции: поддерживать тело, неся на себе нагрузку, и защищать его, обеспечивать возможность двигаться, создавать кровяные клетки, хранить минеральные вещества.

3. *Мышечная*

Включает все мышечные ткани тела. Ее функции: двигать конечности, поддерживать скелет, обеспечивать тонус некоторых внутренних органов и сосудов и создавать тепло.

4. *Система кровообращения*

Включает сердце, кровь и кровеносные сосуды. Ее функции: доставлять кислород и питательные вещества, удалять продукты обмена и вредные вещества, регулировать уровень pH, температуру тела, содержание жидкости в клетках.

5. *Лимфатическая / иммунная*

Состоит из лимфы, лимфатических сосудов, органов, содержащих лимфатическую ткань, — таких, как селезенка, аппендикс, миндалевидные железы и др. Ее функции: транспортировать протеины, плазму и жиры, фильтровать жидкости, создавать белые кровяные тельца и участвовать в иммунных реакциях, позволяющих бороться с болезнями.

6. *Нервная*

Содержит головной и спинной мозг, нервы и нервные окончания, например в глазах. Ее функции: контролировать и осуществлять деятельность тела, посылая и воспринимая нервные импульсы.

7. *Эндокринная*

Состоит из желез и тканей, производящих гормоны. Ее функции: контроль работы внутренних органов. Она управляет организмом, посылая химические сигналы (гормоны) в кровь.

8. *Дыхательная*

Включает легкие и связанные с ними воздухопроводящие пути, например гортань, трахею (дыхательное горло), голосовые связки и бронхи. Ее функции: снабжение кислородом, выведение двуокиси углерода и регулирование уровня pH организма.

9. *Пищеварительная*

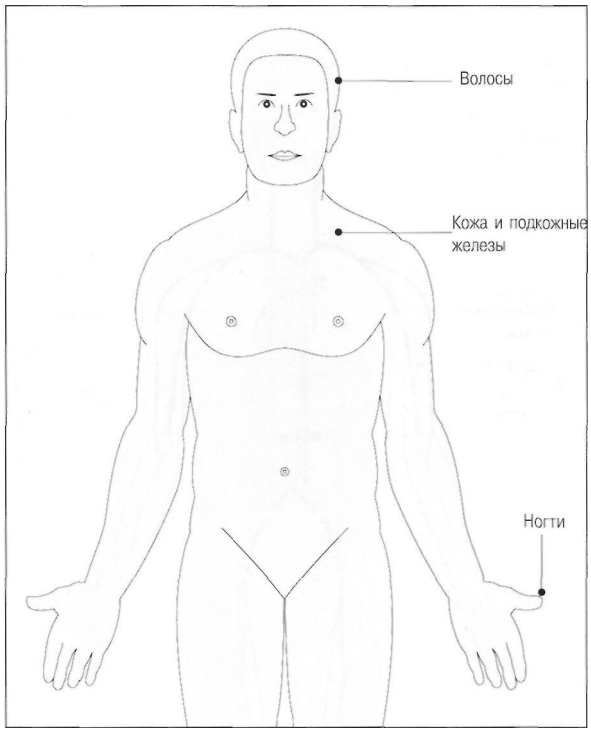
Система состоит из длинного трубопровода, называемого желудочно-кишечным трактом, вместе с относящимися к нему органами — такими, как ротовая полость, слюнные железы, печень, желчный пузырь и поджелудочная железа. Ее функции: измельчать, переваривать и усваивать пищу, а также выводить из организма отработанные пищевые остатки.

10. *Мочевыделительная*

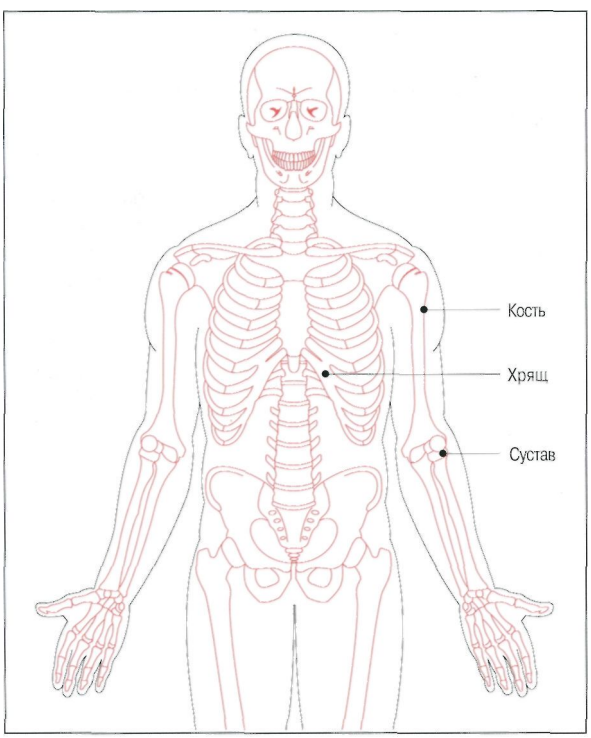
В нее входят почки, мочеточники, мочевой пузырь и органы мочеиспускания. Ее функции: выводить продукты обмена веществ, регулировать химический состав крови, концентрацию красных кровяных телец, кислотный баланс, объем жидкости и электролитический баланс.

11. *Репродуктивная (половая)*

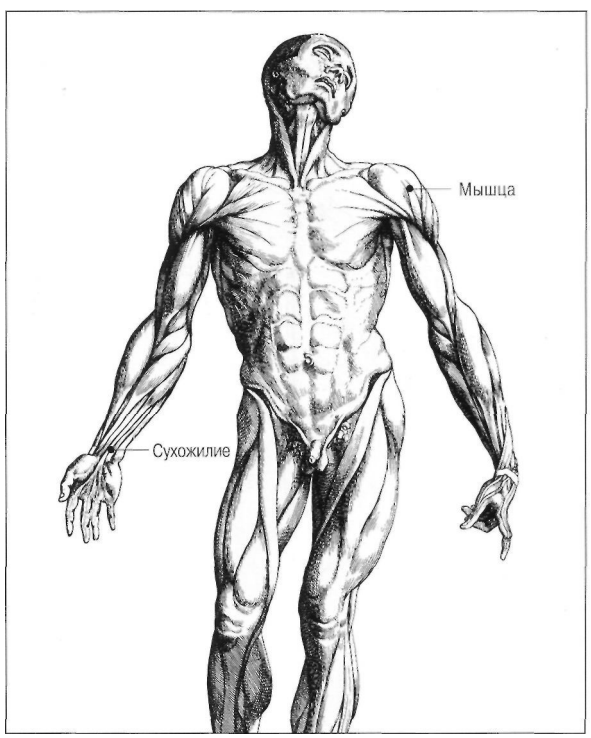
Система состоит из органов, производящих, транспортирующих или хранящих половые клетки. Ее функция — воспроизводство человеческих особей.



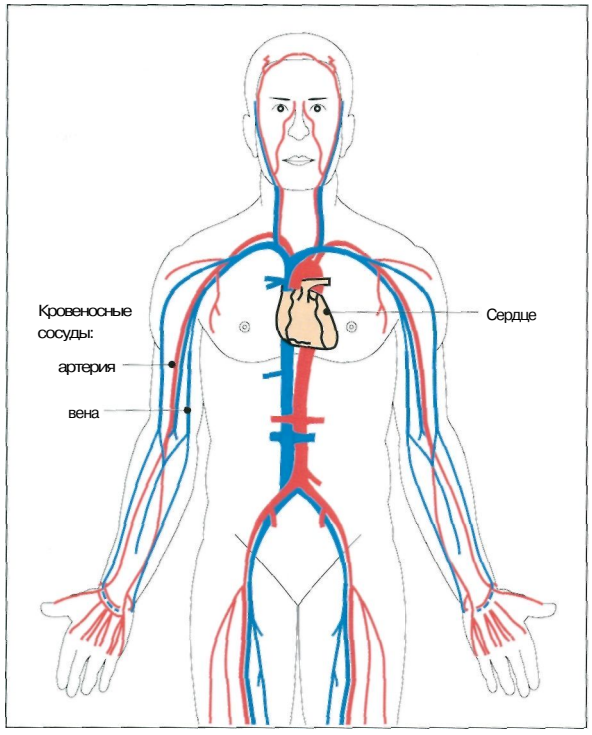
1. Покровная система



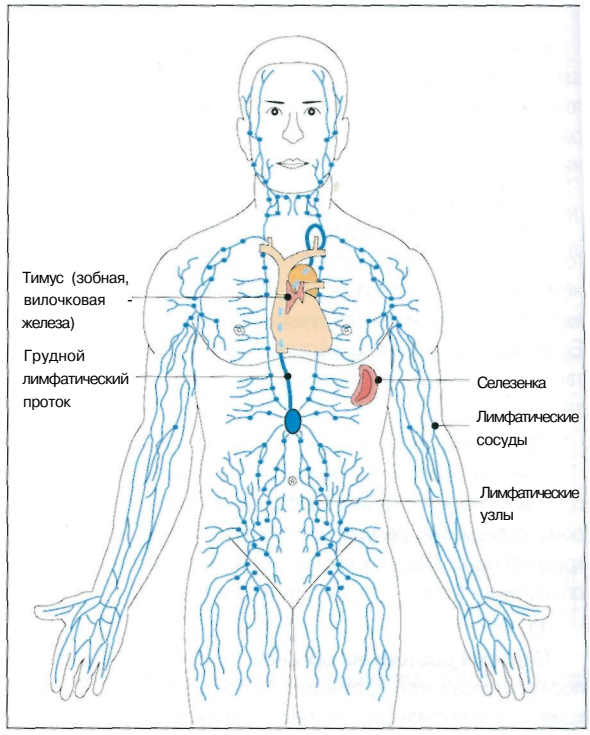
2. Костная система



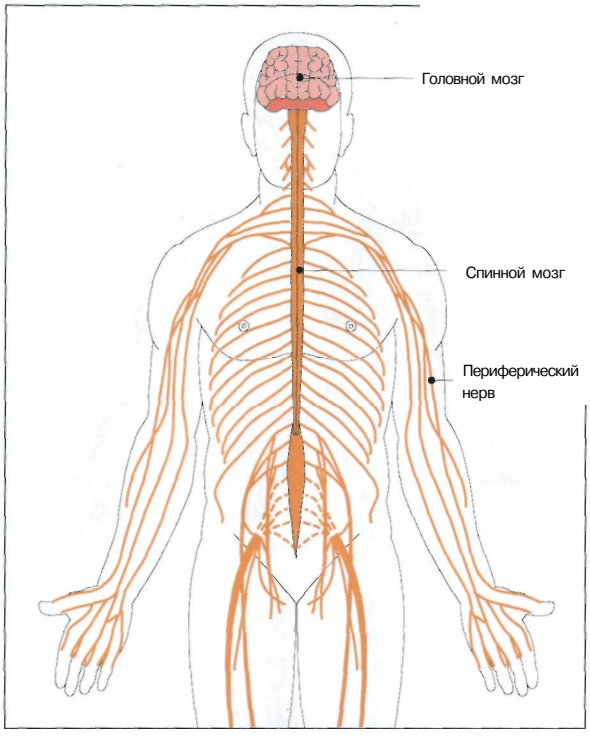
3. Мышечная система



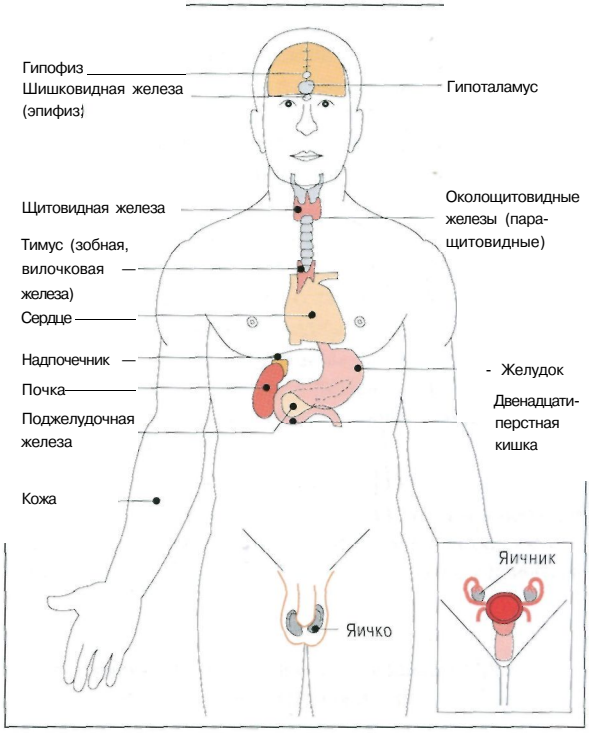
4. Система кровообращения



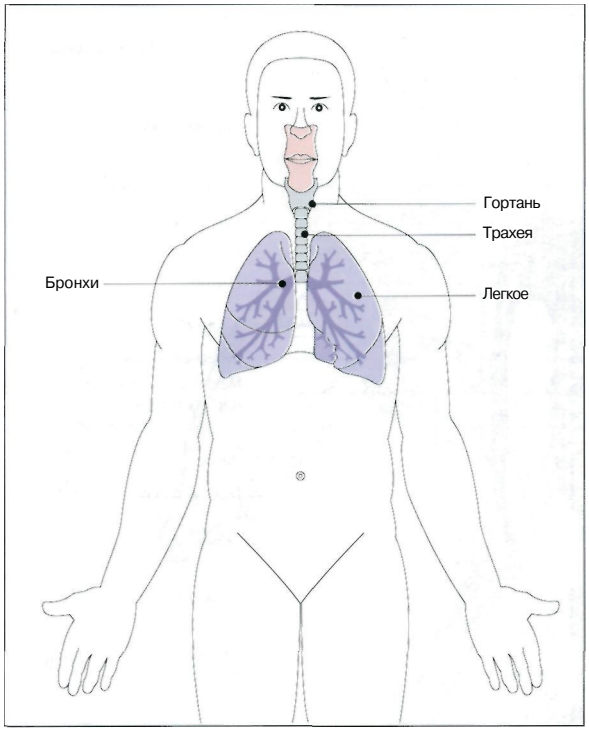
5. Лимфатическая/иммунная система



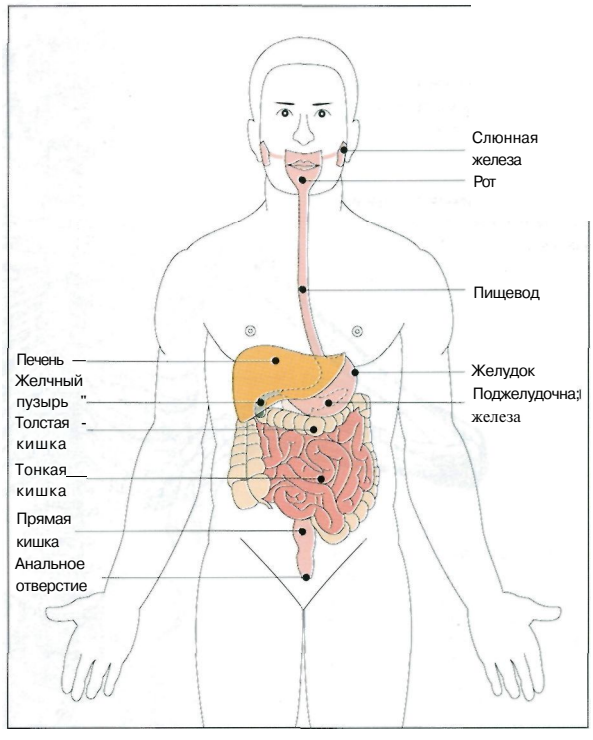
6. Нервная система



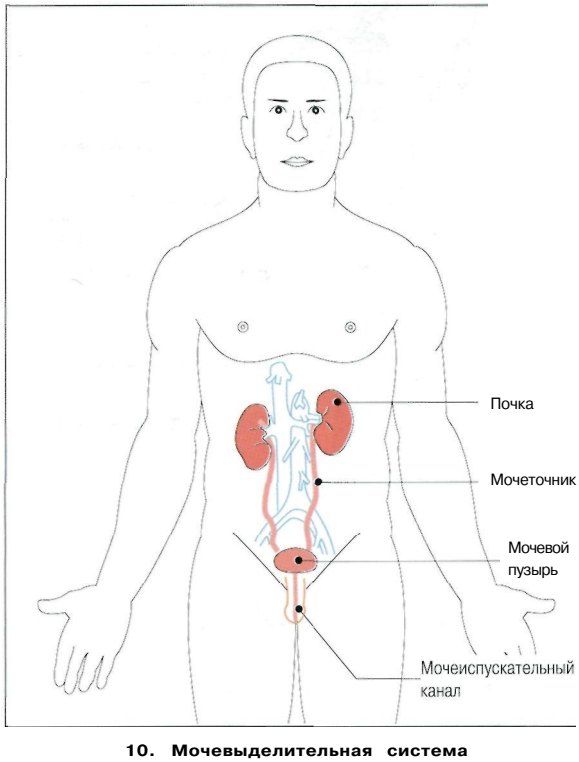
7. Эндокринная система



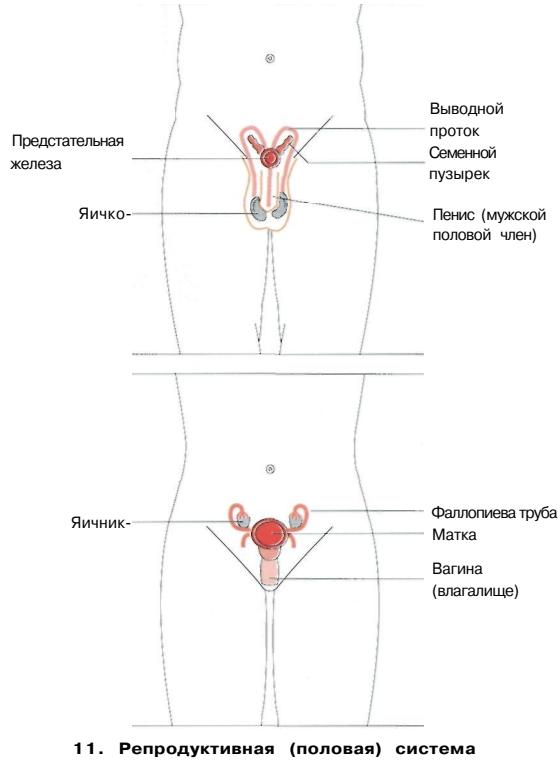
8. Дыхательная система



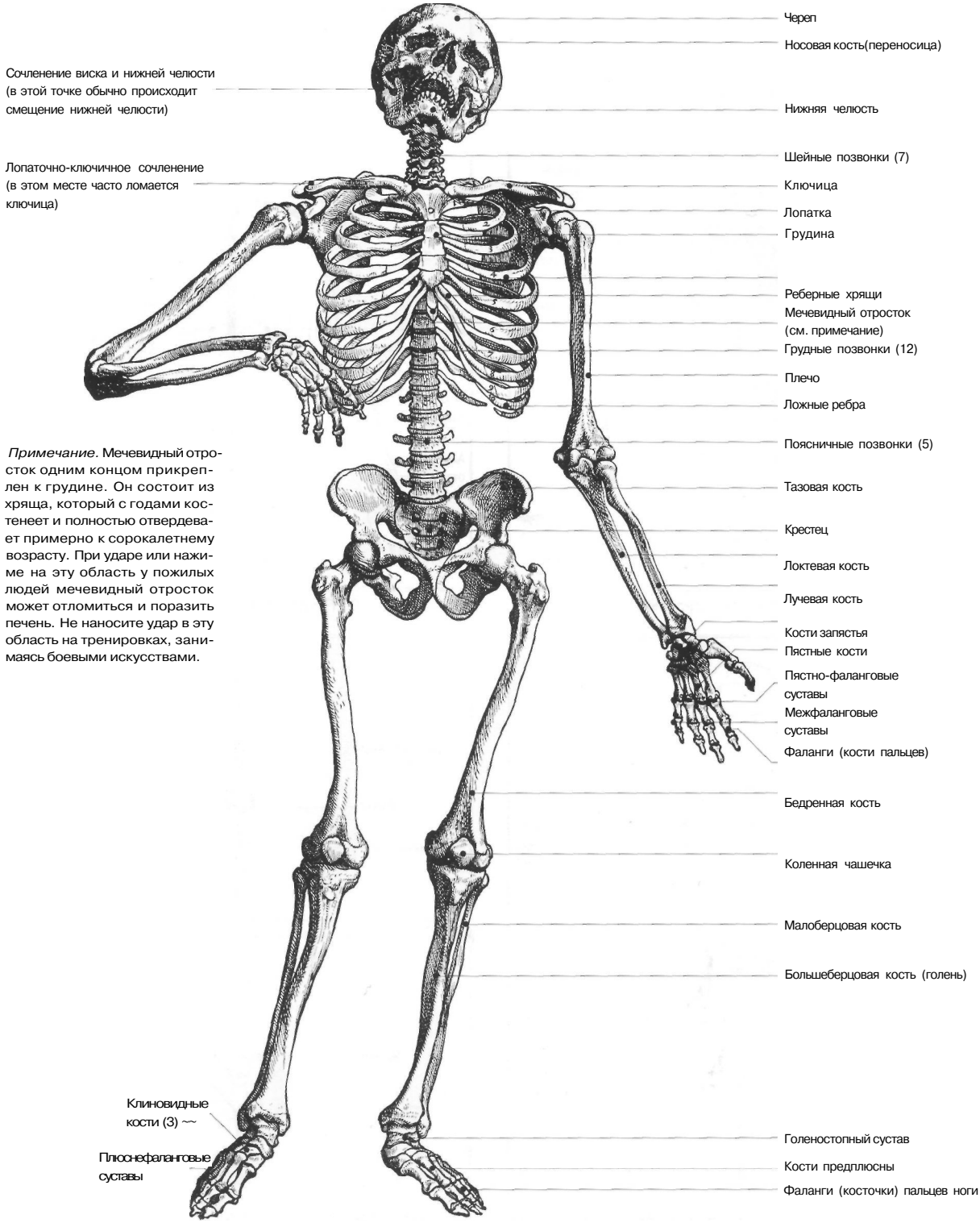
9. Пищеварительная система



10. Мочевыделительная система

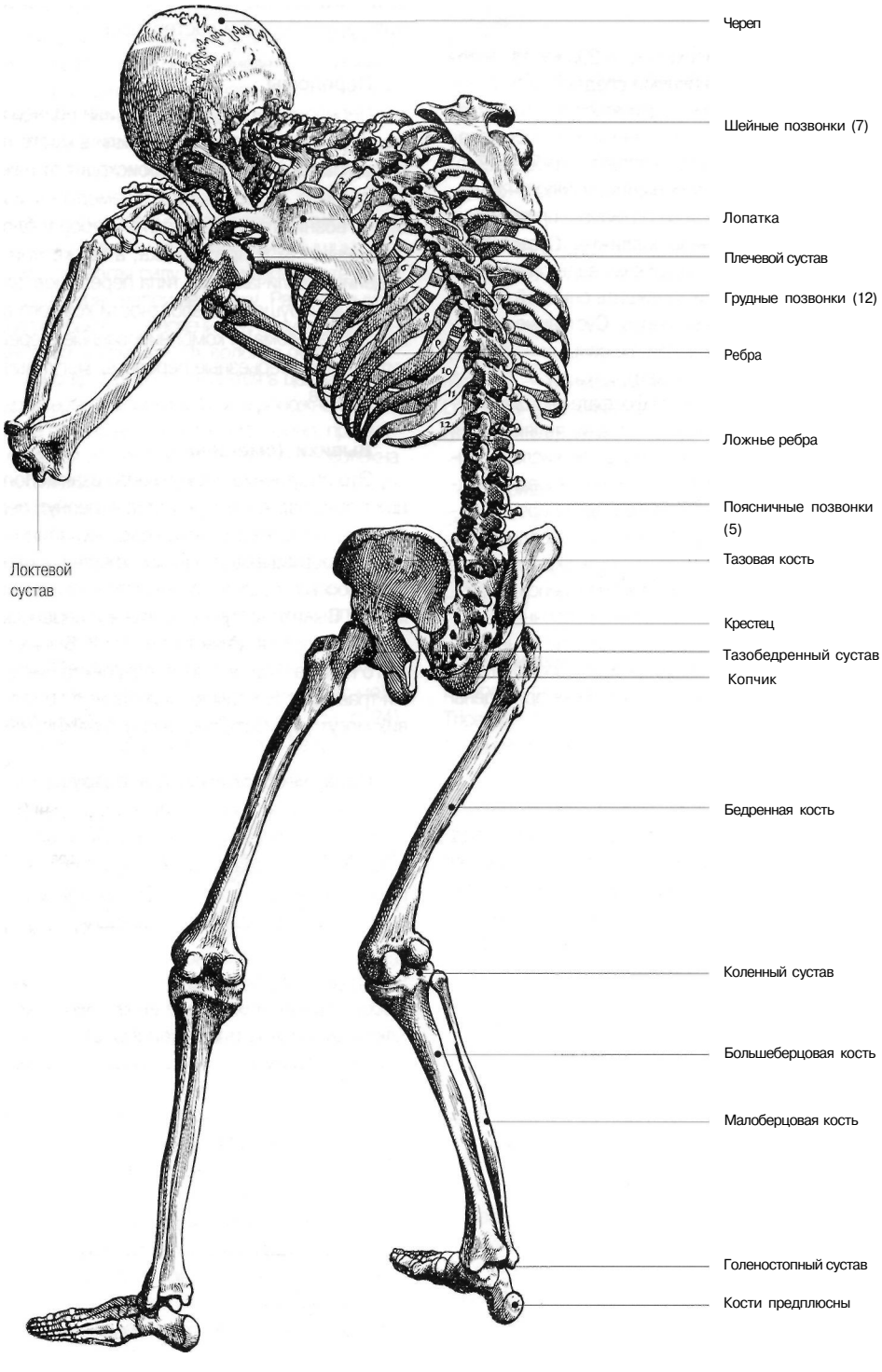


11. Репродуктивная (половая) система



Примечание. Мечевидный отросток одним концом прикреплен к грудине. Он состоит из хряща, который с годами костенеет и полностью отвердевает примерно к сорокалетнему возрасту. При ударе или нажиме на эту область у пожилых людей мечевидный отросток может отломиться и поразить печень. Не наносите удар в эту область на тренировках, занимаясь боевыми искусствами.

Костная система (вид спереди)



Костная система (вид сзади)

КОСТНАЯ СИСТЕМА

Человеческое тело состоит примерно из 206 костей, которые вместе с мышцами и сухожилиями создают опору, позволяющую человеку стоять прямо и двигаться. Кости сочленены друг с другом подвижными соединениями — суставами. С точки зрения боевых искусств суставы — слабые места, у противника их надо стремиться поразить, у себя — защитить. Суставы сильно различаются по структуре, прочности и функциям. Суставы рук и ног очень подвижны. Суставы позвоночника значительно менее подвижны: ведь они, кроме опорной функции, должны еще и защищать спинной мозг и отходящие от него спинномозговые нервы. Суставные соединения костей черепа — они называются шовными — совершенно неподвижны (у взрослых людей).

Кости преимущественно состоят из фосфата кальция, придающего им твердость, и коллагена — ткани, являющейся соединительнотканной основой организма, в том числе скрепляющей кости. Кости покрыты мембраной (ее называют надкостницей), содержащей кровеносные сосуды и нервные волокна. Кость — живая ткань, она постоянно обновляется и изменяется. Регулярная мышечная активность укрепляет кости, заставляя их приспосабливаться к изменяющейся нагрузке. Мастерам боевых искусств для сохранения прочности костей очень важно получение с пищей кальция, особенно это касается женщин, у которых после достижения сорокалетнего возраста значительно ускоряется его потеря. Ниже приведены основные виды травм костей.

Ушибы костей

Сильный удар по кости может вызвать повреждение надкостницы ткани, что приводит к кровотечениям под ней. Пятка, предплечье, голень и суставы пальцев наиболее часто подвергаются ушибам в результате ударов, блоков, при неправильном приземлении после прыжка или падения. Ушибы суставов пальцев — обычное явление при разбивании досок и кирпичей, при некоторых ударах о твердую поверхность. На костях, подвергаемых многократному ударному воздействию, может нарасти так называемая костная мозоль, что может привести к увеличению общей костной массы.

Периостит

Периостит (воспаление надкостницы) вызывается перегрузками, ему часто сопутствуют разрушения костей. Типичный пример — расщепление большеберцовой кости голени. Для восстановления костной ткани и исчезновения поражений в ней, необходим отдых.

Разрушения под воздействием напряжения

Это небольшие трещины поверхности костей, обычно они вызываются перегрузками. Травмы ног и голеней встречаются чаще, особенно среди женщин — у них обычно менее массивные кости. Могут также произойти повреждения шейки бедра и костей таза.

Переломы

Переломы — это частичное или полное разрушение костной ткани в очаге патологии или в месте травматического воздействия, они обычно происходят от нажима или удара. Как правило, сопровождаются немедленной и острой болью. Могут возникать в результате ударов и блоков — как собственных, так и противника, а также при неправильном падении. Различают три типа переломов: закрытые, открытые (при нарушении целостности кожного покрова над областью перелома) и комбинированные (переломы в нескольких местах). Серьезные переломы могут вызвать повреждение нервов.

Вывихи (смещения)

Это нарушение нормального взаимоположения суставных поверхностей, когда сустав вывернут, перенапряжен или по нему нанесен сильный удар; что приводит к повреждению поддерживающих связок, хрящей, сухожилий, нервов и кровеносных сосудов, нарушается нормальный диапазон движения. Вывихи могут сочетаться с переломами небольших участков кости в области суставов. Вывихи суставов большого пальца, бедра, плеча, позвонков считаются серьезными травмами. Неквалифицированные попытки устранить вывих могут усугубить состояние травмированного.

Сила, необходимая для разрушения суставов

Ниже указан уровень силового воздействия, который достаточно приложить, чтобы травмировать тот или иной сустав. При этом реальная сила критического воздействия во многом определяется индивидуальными анатомическими особенностями и способом воздействия.

Череп (в области виска)	умеренный
Носовая кость (при ударе вниз)	умеренный
Ключица у плеча (чтобы сломать)	умеренный
Плечо (смещение)	большой
Локтевой сустав	умеренный
Кисть	умеренный
Суставы пальцев рук	очень маленький
Суставы больших пальцев рук	маленький
Шейные позвонки	умеренный
Грудные/поясничные позвонки	большой
Тазобедренные суставы, кости таза	очень большой
Коленная чашечка (боковое смещение)	умеренный
Колено (перелом)	большой
Голеностопный сустав	большой
Суставы больших пальцев ног	маленький
Суставы остальных пальцев ног	очень маленький

МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА

Мышечная система включает около 700 скелетных мышц. Они присоединены к костям, что и обеспечивает нам возможность двигаться. Кости работают как рычаги, суставы — как места их применения. Движение происходит по команде, пришедшей по нерву. Мышцы также участвуют в кровообращении, они же выполняют и функцию мышечной защиты органов.

Скелетные мышцы присоединяются к костям плотными белыми волокнистыми тяжами — сухожилиями. Мышцы осуществляют движение, прилагая силу к сухожилиям, а те тянут кости или другие структуры, например кожу. Работа мышц, способных сокращаться быстро, обеспечивает преимущественно выполнение быстрых движений. Их волокна обычно расположены параллельно друг другу и сходятся в центральном сухожилии, это характерно, например, для икроножной мышцы. Мышцы, которые сокращаются более медленно, преимущественно используются для оказания давления. Их волокна обычно сходятся в сухожилии во всех направлениях, как, например, это происходит у дельтовидной мышцы плеча.

Во всех мышцах существуют два основных типа волокон: медленно сокращающиеся и быстро сокращающиеся. Полагают, что их соотношение зависит от наследственности и определяет скорость и силу мышц. У легкоатлетов, способных на молниеносную скорость силового воздействия, обнаружено высокое содержание быстро сокращающихся волокон, тогда как у тяжелоатлетов преобладают мышцы с медленно сокращающимися волокнами. На рисунке (см. с. 24) изображены основные поверхностные мышцы тела.

Повреждения

Повреждения мышечных тканей ограничивают подвижность и ухудшают кровообращение. Сильный удар или длительное выкручивание могут повредить кровеносные сосуды в мышце, что приводит к внутренним кровотечениям, застою крови и спазмам. Растяжения мышц и сухожилий определяются как поверхностные разрывы, они могут быть весьма болезненны. Более серьезные разрывы определяются как частичное или полное прекращение связей между мышцами, сухожилием или костью. Растяжения и разрывы мышц могут быть вызваны их перенапряжением или резкой нагрузкой без предварительной адаптации. Рубцовая ткань, возникшая на месте разрыва после заживления, больше подвержена повреждениям, чем прежняя, особенно по мере старения организма.

Классификация

Для названий скелетных мышц используют латинские термины, обозначающие специфические характеристики — такие, как направление мышечных волокон, местоположение, размер, форма, количество мест прикрепления к костям, местоположение, функция. Далее приведены наиболее распространенные латинские термины для обозначения различных характеристик мышц, таких, как размер, форма и др.

Направление

Rectus — параллельно средней линии тела.
Transverse — перпендикулярно средней линии тела.
Oblique — диагонально по отношению к средней линии тела.

(«Средняя линия» означает вертикальную линию, проходящую через середину тела.)

Местоположение

Для термина, обозначающего местоположение мышцы, используется название находящейся неподалеку структуры (например, височная мышца расположенна вблизи височной кости).

Размер

Maximus — наибольший.
Minimus — наименьший.
Longus — длинный.
Brevis — короткий.

Форма

Deltoid — треугольная форма.
Trapezius — трапециевидная форма.
Serratus — зубчатая (как у пилы) форма.
Rhomboid — ромбовидная форма.

Количество прикреплений к кости

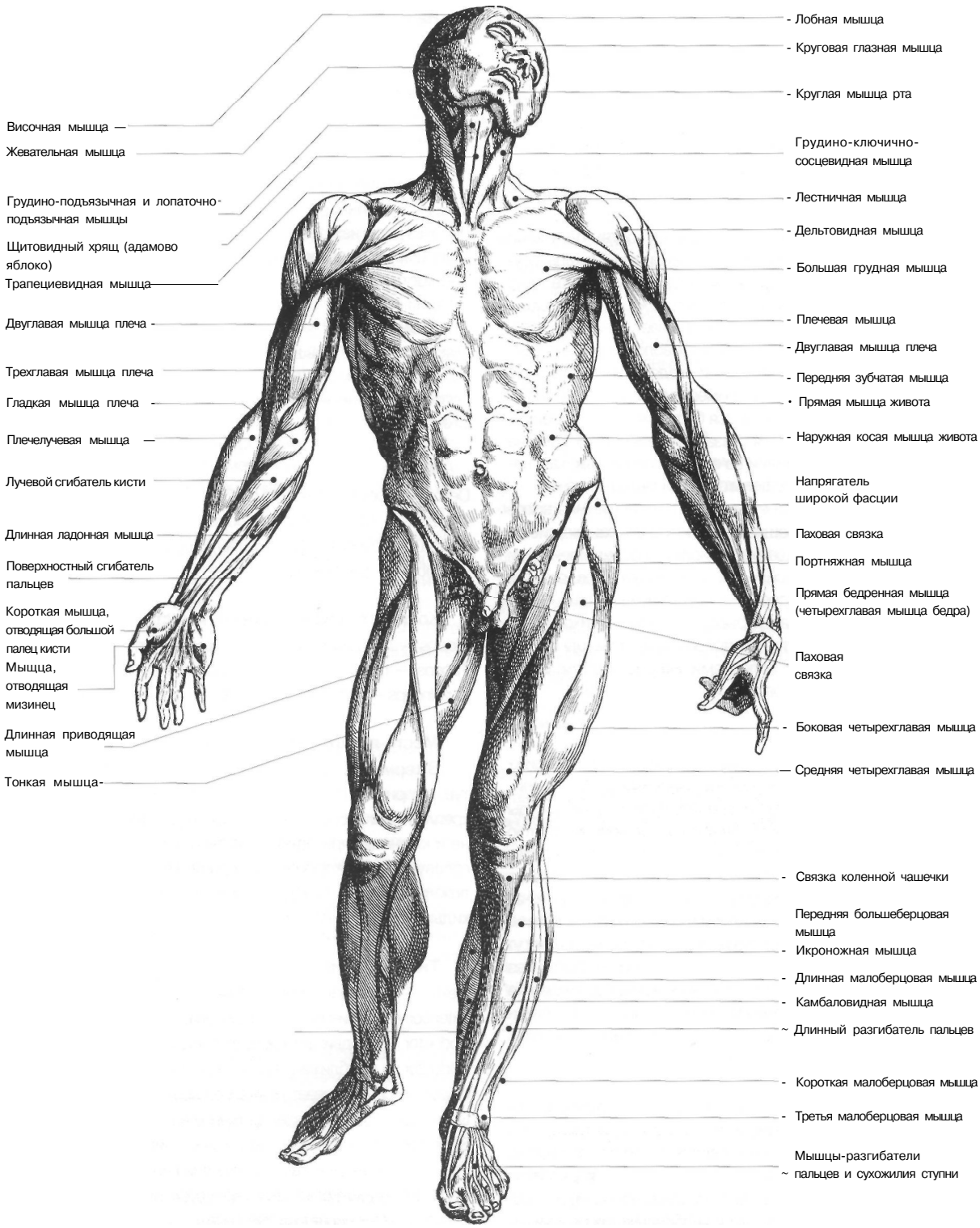
Biceps — двуглавая мышца (два крепления).
Triceps — трехглавая мышца (три крепления).
Quadriceps —- четырехглавая мышца (четыре крепления).

Место прикрепления и нахождения

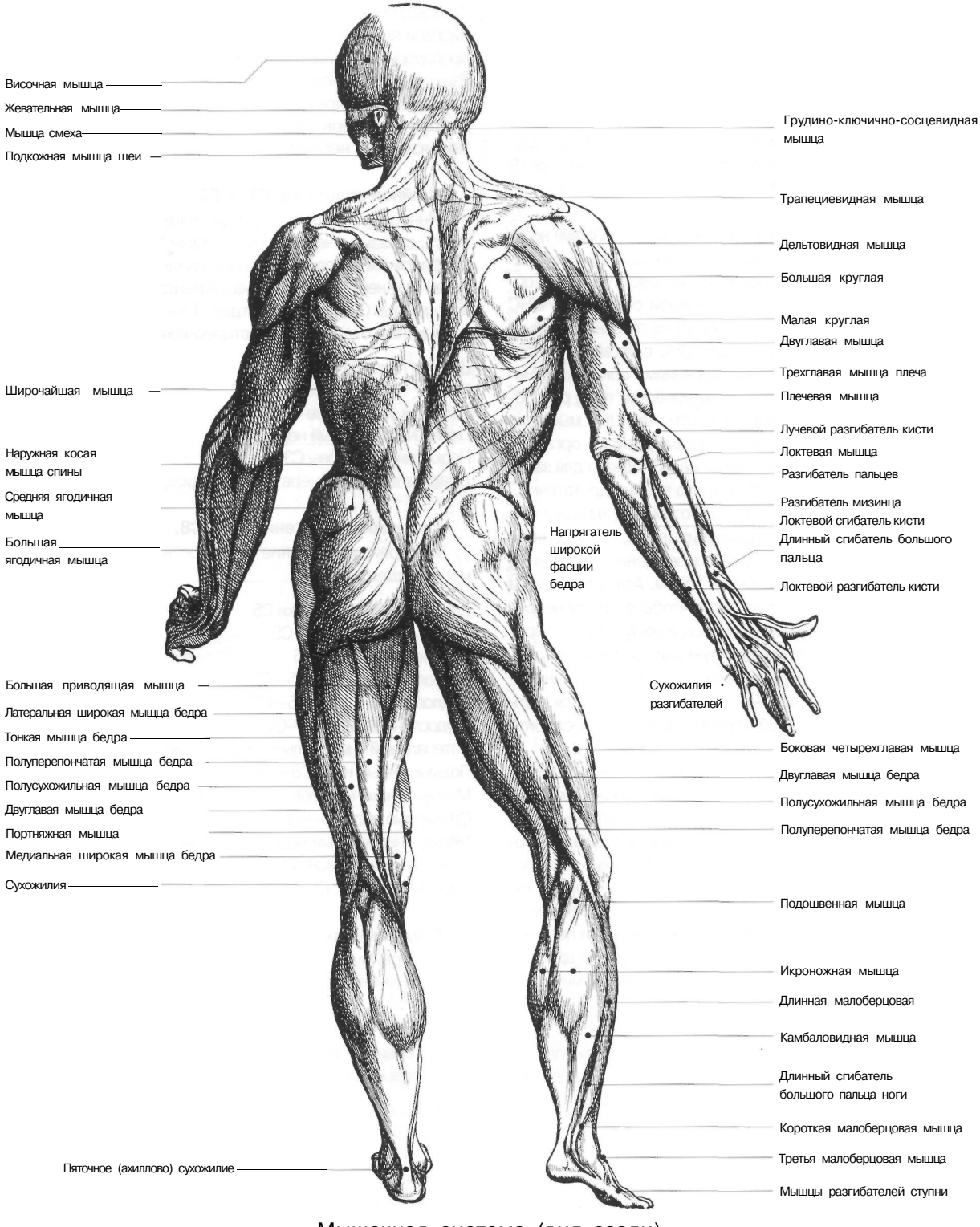
В терминах используют названия прилегающих структур. Например, грудино-ключично-сосцевидная мышца прикрепляется к сосцевидному отростку височной кости, грудине и ключице; при одностороннем сокращении наклоняет голову в свою сторону и поворачивает лицо в противоположную сторону, при двустороннем сокращении — запрокидывает голову назад.

Тип действия

Flexor — уменьшает угол сустава.
Extensor — увеличивает угол сустава.
Abductor — отодвигает кость от средней линии.
Adductor — приближает кость к средней линии.
Levator — обеспечивает движение вверх.
Depressor — обеспечивает движение вниз.
Supinator — поворачивает ладонь вверх или движет ее вперед.
Pronator — поворачивает ладонь вниз или движет ее назад.
Sphincter — уменьшает диаметр отверстия.
Tensor — увеличивает напряжение.
Rotator — вращает кость вокруг длинной оси.



Мышечная система (вид спереди)



Мышечная система (вид сзади)

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Нервная система (НС) — одна из важнейших систем — управляет всем организмом, объединяет его в единое целое. Несмотря на то что она нескольких веков изучалась западной медициной, она до сих пор остается относительно слабо изученной по сравнению с другими системами тела. В традиционной восточной медицине такой концепции вообще нет.

НС управляет всей работой организма. Ее действия носят и внешний, и внутренний характер. Она ощущает изменения, интерпретирует их и реагирует соответствующим образом. Важнейший компонент нервной системы — ЦНС (центральная нервная система) состоит из головного и спинного мозга. Нервы, соединяющие ЦНС с органами, образуют сложную сеть управления функциями организма. Нервные импульсы (слабые электрохимические токи) распространяются по нервам, передавая команды ЦНС мышцам, коже, железам, кровеносным сосудам и другим органам. Это предельно упрощенное описание НС, однако для занимающихся боевыми искусствами его вполне достаточно.

Мастера боевых искусств изучают НС преимущественно для освоения приемов управления телом, что позволяет наиболее эффективно наносить повреждения противнику, а также освоить методы лечения травм. Атаки по нервам используют для причинения боли, чтобы вызвать непроизвольные ответные реакции мышц и нарушить на определенное время двигательные функции. Болевое воздействие заставляет человека делать то, что он обычно не позволил бы себе сделать — отступить, подчиниться, дать захватить себя на болевой прием и удержание, ослабить захват, упасть и т. д.

Расположение специфических нервов (по данным западной медицины) часто соответствует расположению специфических точек акупунктуры (по данным восточной медицины). Их взаимосвязи даны в разделе «Описание меридианов». Помните: для нас не так важно знание НС, как знание расположения точек акупрессуры (БАТ), на что они воздействуют и как достичь ощутимого результата. На следующих рисунках (см. с. 27, 28) изображены основные сплетения нервов и нервные ответвления. БАТ могут располагаться по соседству с другими, менее значительными нервами или их комбинациями.

Черепно-мозговые нервы

Двенадцать пар нервов, перечисленных далее, выходят из мозга, проходят сквозь специальные отверстия в черепе и иннервируют голову, шею и определенную часть тела.

Обонятельный нерв (I)
Зрительный нерв (II)
Глазодвигательный нерв (III)
Блоковый нерв (IV)
Тройничный нерв (V)
Отводящий нерв (VI)
Лицевой нерв (VII)
Преддверно-улитковый нерв (VIII)
Языкоглоточный нерв (IX)
Блуждающий нерв (X)
Добавочный нерв (XI)
Подъязычный нерв (XII)

Шейное сплетение C1 — C5

Иннервирует кожу и мышцы головы, шеи и плечевого пояса, связано с черепными нервами XI и XII, иннервирует диафрагму, контролируя функцию дыхания. Обозначение позвоночных нервов основано на сегментарном делении спинного мозга: C — шейный отдел; T — грудной отдел; L — поясничный отдел; S — крестцово-копчиковый отдел.

Шейная петля C1
Малый затылочный нерв C2
Большой ушной нерв C2, C3
Поперечный шейный нерв C2, C3
Надключичные нервы C3, C4
Диафрагмальный нерв (идет к диафрагме) C3—C5

Плечевое сплетение C5—C8, T1

Иннервирует верхние конечности и многочисленные мышцы шеи и плеч.

Дорсальный нерв лопатки C5
Длинный грудной нерв C5
Подключичный нерв C5
Надлопаточный нерв C5—C7
Подлопаточный нерв C5—C7
Грудоспинной нерв C5—C7
Латеральный и медиальный грудные нервы C5—T1
Подмышечный нерв C5—C8
Мышечно-кожный нерв плеча C5—C7
Срединный нерв C5—C8,T1
Медиальный кожный нерв плеча и предплечья C7, C8, T1
Лучевой нерв C5—C8, T1
Локтевой нерв C7, C8, T1

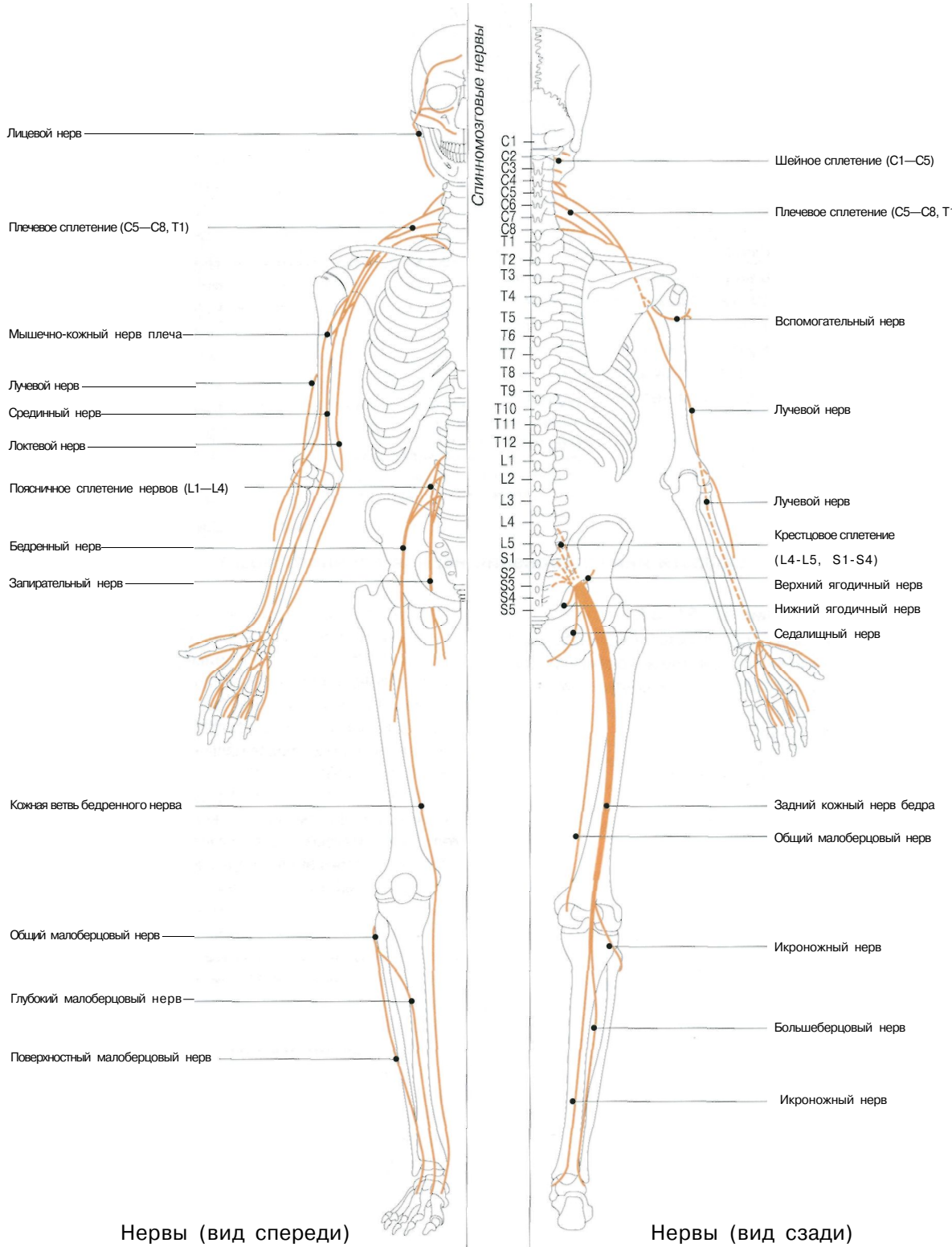
Грудные нервы (T1 — T12)

Иннервируют преимущественно туловище, связаны с некоторыми нервами плечевого сплетения.

Поясничное сплетение (L1 — L4)

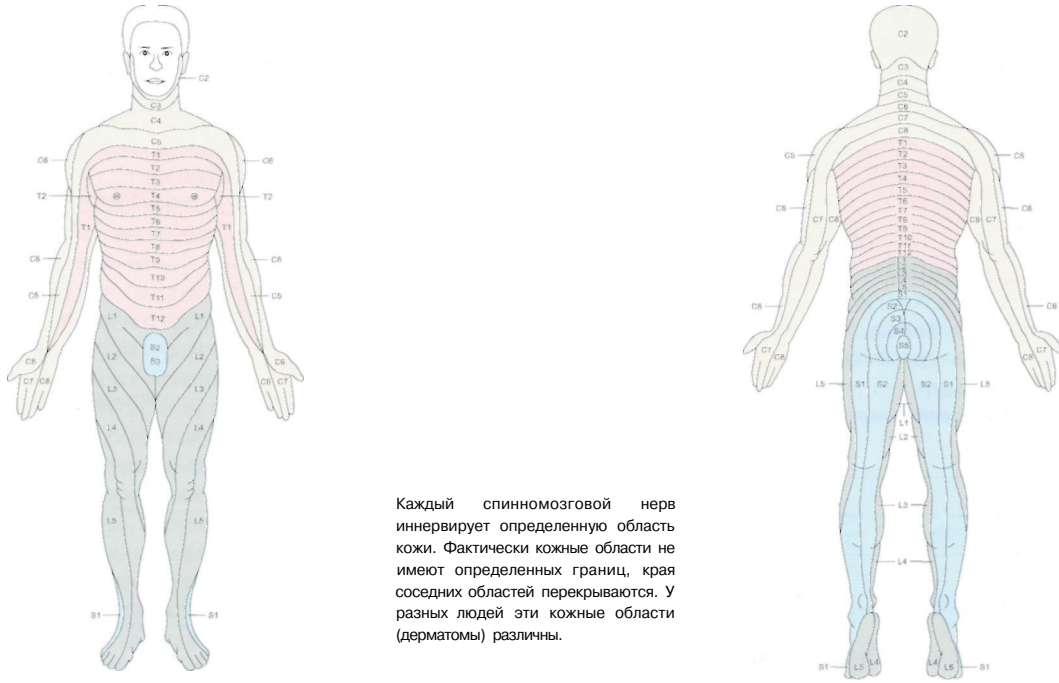
Иннервирует переднюю и боковую стенки живота, наружные половые органы, часть нижних конечностей.

Подвздошно-подчревный нерв T12—L1
Подвздошно-паховый нерв T12—L14
Бедренно-половой нерв L1, L2
Латеральный кожный нерв бедра L2—L3
Бедренный нерв L2—L4
Запирательный нерв L2—L4



Нервы (вид спереди)

Нервы (вид сзади)



Каждый спинномозговой нерв иннервирует определенную область кожи. Фактически кожные области не имеют определенных границ, края соседних областей перекрываются. У разных людей эти кожные области (дерматомы) различны.

Области иннервирования нервов спинного мозга

Крестцовое сплетение (L5, S1 —S4)

Иннервирует ягодицы, промежность (между анальным отверстием и половыми органами) и нижние конечности. Седалищный нерв (самый большой нерв тела) иннервирует все мышцы ноги и ступни.

Внутренний запирательный нерв L4 — S1
Грушевидный нерв S1—S2
Нерв квадратной мышцы бедра L1—S4
Половой нерв S1—S4
Верхний ягодичный нерв L4, L5, S1
Нижний ягодичный нерв L5, S1, S2
Задний кожный нерв бедра S2, S3
Седалищный нерв L4, L5, S1—S3

Нервы спинного мозга и плеч

Позвоночник состоит из множества отдельных костных: структур (позвонков), соединенных между собой соединительнотканными межпозвоночными дисками, поглощающими удар. Внизу позвоночника находится копчик — последняя кость позвоночного столба. Она не выполняет никаких функций, но удар по ней вызывает очень сильную боль. Спинномозговые нервы (31 пара) выходят из спинного мозга в каждом межпозвоночном пространстве. Каждый нерв иннервирует определенную часть тела. Все спинномозговые нервы (кроме Т2 —Т12) образуют скопления нервов, называемые сплетениями, нервы которых иннервируют отдельные участки тела (дерматомы). Спинномозговые нервы Т2—Т11, называемые грудными, не образуют сплетений.

Атаки в спинномозговые нервы (на шее или вдоль спины) могут повредить нервную связь с соответствующими областями тела. Например, удар в голову или в шею, вызывающий сжатие спинномозговых нервов С6 и С7, может вызвать боль или онемение и даже нарушение работы мышц плеча, локтя на всем протяжении вдоль нерва вплоть до кончиков пальцев (в зависимости от точки и силы удара).

Западной медициной разработана карта чувствительности кожи. На нее нанесены выявленные дерматомы. Каждая дерматома соответствует корню специфического спинномозгового нерва. Карта чувствительности кожи используется мастерам боевых искусств для диагноза нервных расстройств — она полезна для проверки своих знаний расположения нервов. Например, удар по нерву на задней части локтя вызывает онемение или покалывание в области четвертого и пятого пальцев (дерматома С8).

Повреждение нервов

Повреждение нервов от ударов может вызвать боль, онемение или паралич. Могут возникнуть проблемы с работой определенных мышц и подвижностью конечностей, с функциями внутренних органов, с органами чувств. Симптомы нарушений могут быть как кратковременными, так и очень длительными. Одни нервы восстанавливаются, другие нет. Способность нерва к восстановлению зависит от степени его повреждения.

СИСТЕМА КРОВООБРАЩЕНИЯ

Постоянное кровообращение жизненно необходимо для человека. Кровь переносит кислород, питательные вещества и гормоны, удаляет углекислый газ и другие вредные вещества, поддерживая жизнь миллионов клеток тела. Кровь регулирует кислотно-щелочной баланс, температуру и количество жидкости в клетках.

Кровообращение происходит следующим образом. Кровь нагнетается из правого сердца в легкие, где обогащается кислородом. Далее она поступает в левое предсердие, перекачивается к органам, мышцам и клеткам с помощью системы кровеносных сосудов, называемых артериями, артериолами и капиллярами. Артерии переносят кровь от сердца к различным частям тела, по ходу они разветвляются на более мелкие сосуды, называемые артериолами, которые, в свою очередь разветвляются на многочисленные капилляры — микроскопические сосуды. Капилляры способствуют обмену жизненно необходимых веществ между кровью и тканями клеток. К сердцу кровь возвращается, поступая из капилляров в крошечные сосуды — венулы. Они, в свою очередь, переходят в более крупные сосуды — вены, и в конце концов впадают в предсердие — круг кровообращения замыкается.

Главные кровеносные сосуды часто проходят рядом с главными нервами и иногда — недалеко от мест расположения чувствительных точек меридианов. На рисунке (см. с. 30) изображены основные кровеносные сосуды.

Нарушения кровообращения

Мастера боевых искусств изучают расположение основных кровеносных сосудов, чтобы сделать свои атаки более эффективными, а также чтобы лучше защищать собственные уязвимые места. Нормальное кровообращение можно прервать, сдавив сонную артерию на шее и прекратив доступ кислорода к мозгу. Можно также нанести удар в грудь, заставив сердце биться неритмично или совсем остановиться, можно порезать или уколоть жизненно важные области острым оружием, вызвав наружное кровотечение и потерю крови, или ударить по жизненно важным органам, вызвав внутреннее кровотечение.

Сильный прижим сонной артерии вызывает полное прекращение подачи крови и потерю сознания через 15 секунд (слабый менее эффективен, поскольку поток крови частично сохраняется). Зажимы сонных артерий могут также вызвать нарушение дыхания, его прекращение и/или остановку работы сердца. Невозможность восстановить нормальное дыхание и кровообращение в течение нескольких минут приводит к необратимым изменениям в мозге и, как следствие, к смерти. Не зажимайте эти сосуды, это можно делать только под наблюдением специалистов, владеющих техникой оживления. Любое ущемление сонных артерий приводит к уменьшению поступлению кислорода в мозг, а это разрушает его клетки. Результаты кислородных голоданий имеют свойство накапливаться. Поэтому на тренировках руководствуйтесь здравым смыслом. Большинство медиков считают, что постоянно подвергаться зажиму сонных артерий очень вредно.

Потери крови

Главные кровеносные сосуды очень уязвимы при атаках ножом в местах, где расположены вблизи от поверхности тела — таких, как передняя сторона шеи (там проходят сонная артерия, яремная вена); боковая сторона нижней челюсти (там проходят лицевая артерия и вена); внутренняя поверхность верхней части руки около подмышки (близко проходит плечевая артерия); внутренняя поверхность запястья (лучевая и локтевая артерии); тыльная сторона ладони (различные артерии и вены); подколенная ямка (большая скрытая вена, ответвления бедренной артерии); верхняя часть ступни (тыльная артерия и вена стопы).

Объем крови у среднего взрослого мужчины составляет 5—6 литров, а у женщины — 4—5 литров. Потеря более 30 процентов крови пагубна для организма, возрастание кровопотери приводит к замедлению его жизнедеятельности и в итоге — к коме и к смерти. Наиболее быструю потерю крови вызывают артериальные кровотечения, поскольку давление крови в артериях значительно выше, чем в венах. Для артериального кровотечения характерно бурное, пульсирующее излияние ярко-красной крови, что может привести к смерти уже через несколько минут. Из вен обычно вытекает менее интенсивно кровь темно-красного цвета. После значительной потери крови для полного восстановления требуемого количества красных кровяных телец и гемоглобина требуется 4—6 недель.

Влияние старения

С возрастом происходят общие изменения сердечно-сосудистой системы, к ним относятся: уменьшение объема сердечной мышцы, уменьшение силы сердечной мышцы, снижение производительности сердца по перекачиванию крови, снижение максимальной частоты ударов пльса, увеличение систолического кровяного давления. У человека в 80-летнем возрасте интенсивность кровопотока через мозг ниже на 20 процентов, а через почки — на 50 процентов по сравнению с той, которая была у него в 30 лет.

Артерии

Примечание. Легочные вены входят в левое предсердие с задней стороны сердца (на рисунке не показано).

Вены

ВОСТОЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ

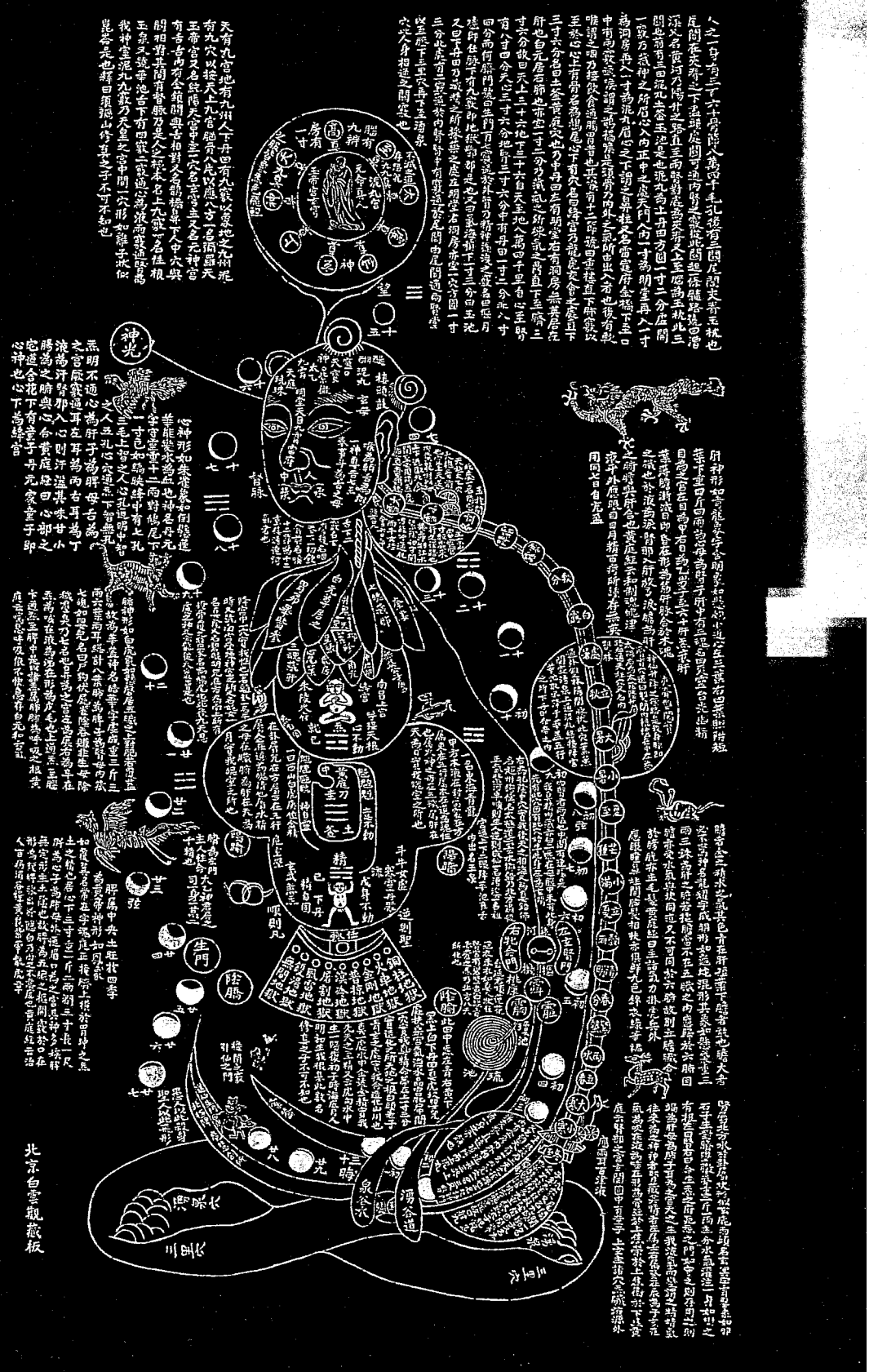
Боевые и целительские искусства Дальнего Востока имеют давние и богатые традиции, тесно переплетенные друг с другом, обогащенные культурами Китая, Кореи и Японии. За тысячелетнюю историю этих стран в них сформировались уникальные духовные и философские традиции, послужившие основой для целительской практики. Так возникла знаменитая китайская медицина.

Восточные традиции постепенно проникали одна в другую, подвергались воздействию западных медицинских концепций и усваивали передовые западные технологии. В результате возникла эклектическая однородная система интегрированной медицины, имеющая целостный подход к здоровью. В наши дни под вывеской «восточная медицина» выступает немало различных видов целительства. Они могут включать всевозможные направления — от современной биомедицины до древних шаманских ритуалов. Однако прежде всего восточную медицину ценят за ее целостный, ориентированный на устранение причин болезней подход и за способность вылечивать множество недугов, для устранения которых западная медицина не имеет эффективных средств.

Настоящий раздел содержит введение в концепции строения и функционирования тела согласно общим представлениям восточной медицины, и в частности китайской. Из всех восточных систем китайская лучше всего описана и применяется гораздо шире других, особенно на Западе. К тому же именно из этой системы возникло большинство медицинских систем Восточной Азии.

修真圖

人之一身有三千六十骨節八萬四千毛孔後有三關尾閭夾脊玉枕也尾閭在夾脊之下盡頭處閭可通內腎之竅從此閭起係龍路號曰滑深又名黃河乃陽升之路直至兩腎對處為夾脊又上至腦為玉枕此三關也前有三田泥丸土釜玉池是也泥丸為上丹田方圓一寸二分虛間一竅乃藏神之所眉心入內正中之處天門入內一寸為明堂再入一寸為洞房再入一寸為泥丸眉心之下謂之鼻柱又名雷霆府金橋下至口中有兩竅竅喉謂之鵲橋喉是頭骨乃內外之氣所由出入者也後有軟喉謂之咽乃接飲食通腸胃者也其後有十二節號曰重樓直下腦竅以至於心心上有骨名為鵲尾心下有穴名曰絳宮乃龍虎交會之處直下三寸六分名曰土釜黃庭穴也乃中丹田左有明堂右有洞房無其居左所也白元居右腳也亦空一寸二分乃藏氣之所竅氣之門直下至臍三寸六分故曰天上三十六地下三十六自天至地八萬四千里自心至腎有八寸四分天心三寸六分地腎三寸六分中有丹田一寸二分非八寸四分而何腎門號曰生門百寸處通於外腎乃精神流溢之竅名曰臨月德所住脈下有九竅即地獄鄰郡是也又曰氣海衝下一寸三分曰玉池又曰下丹田乃藏氣之所接藥之處左明堂右洞房亦空一穴方圓一寸三分此處有二竅通於內腎腎中有竅通於尾閭由尾閭通而腎堂以至腦下三里穴再下至湧泉穴此人身相通之關竅也



天有九宮地有九州人下丹田有九竅以象地之九州泥有九穴以接天上九宮腦骨八片以應八方一名洞羅天王帝宮又名紫陽天宮中空一穴名玄宮主又名元神宮有舌舌內有金鎖關與舌相對又名鵲橋鼻下人中穴與關相對其間有督脈乃是人之經本名上九竅一名性根玉泉又號華池舌下有四竅二竅通心為液而竅通腎為我神室泥丸九竅乃天皇之宮中間一穴形如雞子狀似崑崙是也釋曰須彌山修真之子不可不知也

肝神形如青龍象字含明象如燕燕小道心在三焦右曰黃龍附短葉下重四斤四兩為心母為腎子肝中有三魂名曰天靈台光出精目為之宮左目為中右目為乙男子三六十肝至衰肝之識也於液為淚腎即入肝收之液腎為肝之腑腎與肝合也黃庭經云和制魂魄津液平外應眼目日月精百病所緣存無英

心神形如朱雀象如倒懸蓮華能變水為血也神名丹元字守宮重十二兩對鵲尾下一寸已如鵲鵲絳中有七孔三毛上智之人心孔通明中智之人五孔心穴通氣下智無孔

無明不通心為肝子為脾母舌為之宮厥竅通耳左耳為兩右耳為丁液為汗腎邪入心則汗溢其味甘小腸為之腑與心合黃庭經曰心部之宅道合花下有童子丹元家童子即心神也心下為絳宮

北京白雲觀藏板

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

Восточная медицина проповедует целостный подход, в котором тело рассматривается как единая интегрированная система, тесно связанная с окружающим миром. Ци (жизненная энергия) распространяется в организме по сложной сети меридианов, наполняя жизненной силой все его клетки. Здоровье отдельных органов зависит от состояния организма в целом. Нарушение здоровья определяется как результат дисбаланса или разрушения Ци конкретного человека.

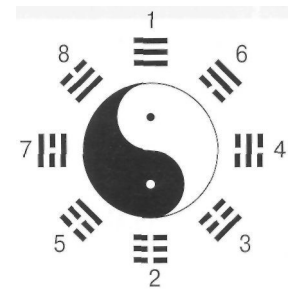
Чувствительные точки, используемые в восточной медицине для управления потоком Ци, называют точками акупунктуры. В этих точках поток энергии проходит очень близко к поверхности тела; было выяснено, что в них очень высока электрическая проводимость. Считается, что точки акупунктуры выполняют функции усилителей потока Ци вдоль меридианов. В этих точках можно воздействовать на поток энергии физически — введением игл, давлением кончиками пальцев, присасыванием, температурной стимуляцией — сжиганием трав на коже или немного выше нее (так называемое прижигание моксы), электрической стимуляцией. На поток Ци также можно воздействовать приемом внутрь определенных веществ (травы, лекарства), а также с помощью медитации и движений (йога, цигун, тай-цзи и т. п.).

Традиционная восточная медицина развивалась более трех тысяч лет, и на нее сильно воздействовали философские и религиозные традиции породивших ее культур. Совершенно невозможно ни понять природу восточной медицины, ни применять ее компетентно без понимания ее философской основы. Хотя детальный обзор этих своеобразных концепций и выходит за рамки данной книги, все же приведем краткие сведения для ознакомления с некоторыми важными идеями.

ИНЬ И ЯН

Восточноазиатская концепция инь и ян утверждает, что все изменения в мире происходят вследствие постоянного взаимодействия двух всеобщих первичных состояний бытия. Сначала их называли «настойчивое» и «уступающее», со временем пришли к терминам ян и инь. Ян — твердое, (изображается непрерывной линией —) , инь — уступчивое (изображается пунктирной линией —) . Два этих понятия символизируют две великие силы, действующие во вселенной. Эти силы присутствуют во всех вещах, находятся в состоянии постоянного напряжения и равновесия. Одно определяет другое, и в каждом содержится зародыш противоположной категории. Одно из них главное, но проявляются оба, в постоянной изменчивости. Согласно восточной философии, сила перемен инь—ян проявляется в естественных циклах — таких, как день и ночь, зима и лето. Типичные соотношения приводятся ниже. В традиционной восточной медицине соотношения инь—ян образуют основу диагностики и лечения.

Символ тай-цзи и триграммы



Название триграммы	*Свойство*	*Образ*
1. Созидательная	сильная	небо
2. Восприимчивая	уступчивая	земля
3. Окружающая	движущаяся	гром
4. Бездонная	опасная	вода
5. Неизменная	покоящаяся	гора
6. Нежная	проникающая	ветер, дерево
7. Липкая	дающая свет	огонь
8. Радостная	игривая	озеро

Символ инь—ян отражает баланс двух великих сил и их постоянное изменение: ян становится инь, инь переходит в ян, каждая сила содержит в себе свою противоположность. Этот хорошо известный символ отражает совершенство баланса и гармонии, созидательный союз противоположностей во вселенной. Он широко представлен в искусстве и культуре Азии, его даже включают в национальную символику, — например, он присутствует на флаге Южной Кореи.

На рисунке (см. с. 33) изображен символ инь—ян в окружении восьми триграмм, символизирующих первичные комбинации сил инь и ян (все триграммы пронумерованы, и номер соответствует строке описательной таблицы). Триграммы были задуманы как символы происходящего на небе и на земле, они представляют природу изменчивых, преходящих состояний. Каждая триграмма состоит из уникальной комбинации линий инь и ян. Представленные на иллюстрации триграммы классифицируются в приведенной ниже таблице. Идеи данных триграмм подробно описаны в классическом китайском тексте трехтысячелетней давности, называемом «Ицзин».

Соотношения инь—ян

Инь	*Ян*
земля	небо
женское	мужское
ночь	день
луна	солнце
низкий	высокий
тяжесть	легкость
нисходящая тенденция	восходящая тенденция
движение внутрь	движение наружу
относительный застои	явное движение
внутренность	наружность
передняя часть	задняя часть
нижняя часть	верхняя часть
кости	кожа
внутренние органы	наружные органы
кровь	Ци
запрет	побуждение
недостаток	излишество
уступка	твердость
существо	дух

пять фаз

Китайские мыслители древности полагали, что Ци образует мировую субстанцию, проявляясь в пяти фазах во вселенной: в дереве, огне, земле, металле и воде. Считается, что данная концепция возникла около 400 года до н. э. и затем распространилась по всей Юго-Восточной Азии.

Пять фаз представляют попытку древнекитайских мыслителей понять процессы, происходящие во вселенной. В те далекие времена китайцы использовали пять фаз (элементов) для создания системы «циклических образцов и соответствий», в которой все природные феномены организованы в соответствии с процессами перемен. Каждая из пяти фаз символизирует объединение в группу определенных качеств и функций. На Западе пять фаз называют пятью элементами, и это привело к неправильному пониманию: многие неверно полагают, что пять фаз — это природные материалы, из которых и состоят все вещи.

Со временем пять фаз стали базой для классификации всех известных природных явлений, включая эмоции, цвета, звуки, вкусы, запахи, животных, растения, политические структуры, погоду и планеты. Пять фаз были приложены традиционной восточной медициной и к телу человека. Это позволило обнаружить фазовые связи между органами и анатомическими областями. Далее (см. с. 36) приводится таблица, показывающая типичные соотношения.

Сочетания из пяти фаз образуют тридцать шесть циклов, которые можно расположить в определенном порядке. Два образца, наиболее важные для традиционной восточной медицины и боевых искусств, называются производительным (созидательным) циклом и циклом завоевания (разрушения). В традиционной восточной медицине их широко используют при диагностике и лечении; а в боевых искусствах — при выборе точек для нанесения ударов.

В производительном цикле Дерево создает Огонь, Огонь создает Землю, Земля создает Металл, Металл создает Воду, Вода создает

Дерево — и цикл повторяется сначала. В цикле завоевания Дерево побеждает Землю, Земля побеждает Воду, Вода побеждает Огонь, Огонь побеждает Металл, Металл побеждает Дерево и так далее. Эти два основных цикла схематично изображены на следующей пентаграмме:

Пентаграмма пяти фаз

Фаза	*Свойства*
Дерево	растущее или возрастающее явление
Огонь	максимальный рост, приближение упадка
Металл	упадок
Вода	самый низкий упадок, приближение роста
Земля	сбалансированный или нейтральный процесс

Всеобщность теории пяти фаз, система соответствий составляет основу восточноазиатского миропонимания. Однако данной теории уже более двух тысяч лет, и ей трудно уживаться с современными представлениями. В современной восточной медицине и в боевых искусствах теорию пяти фаз используют главным образом для простого нахождения соответствия органов и меридианов, а также для поиска все новых сочетаний точек акупунктуры, эффективных для исцеления и в бою. Основываясь при выборе точек акупунктуры только на механическом применении теории пяти фаз, можно прийти к неверному результату. Данный древний подход большинство современных специалистов считают несостоятельным.

Фундаментальные сущности

В традиционной китайской философии и медицине выделяют пять фундаментальных свойств тела человека, определяющих все физические, психические и эмоциональные процессы. Обычно их называют фундаментальными субстанциями; исходя из этого можно было бы воспринимать их как концепции функций тела, а не как подлинные физические реалии. Основная часть дискуссии о «флюидах и крови» в настоящем разделе относится к восточной концепции фундаментальных субстанций.

К пяти фундаментальным субстанциям относят:

- Ци (ее также называют чи или ки);
- Кровь (сюэ);
- Флюиды (цзинье);
- Дух (шень);
- Сущность (цзин).

Ци

Первичные силы инь и ян часто называют объединяющим их словом Ци (Чи по-китайски). Само слово непереводимо, хотя им часто обозначают понятие «жизненная энергия», которая приводит в движение вселенную; она течет всюду и наполняет жизнью все предметы. Концепция Ци составляет базис восточной медицины и многих целительских искусств, полностью чужда западной науке, хотя на подобных устремлениях основывался западный оккультизм и примитивные духовные традиции коренного населения в Америке в течение нескольких веков. Медицинские традиции Индии также придерживаются сходной энергетической концепции, в Индии первичную энергию называют «прана».

Внутри организма человека, как полагают, Ци осуществляет шесть важных функций: защищает от болезни, поддерживает и осуществляет все движения; осуществляет трансформации тела; удерживает фундаментальные сущности, орга-

ны и флюиды и регулирует нормальную температуру тела. В восточной медицине ци анализируют для выяснения природы заболевания и выбора метода лечения.

За тысячелетия своего развития восточная медицина выделила несколько различных форм ци. Рассмотрим их.

Ци исходная, получаемая человеком при рождении, — фундаментальная энергия тела. Она формируется из сущности Почек, из питательных веществ, полученных из пищи и энергии, поглощенной Легкими из воздуха. Она течет по всему телу и составляет основу для всех движений и действий. В восточной медицине ее состояние может быть оценено и проверено с помощью специфических процедур, эмпирически разработанных в условиях клинических наблюдений за период, превышающий две тысячи лет. Исходная Ци проявляется в различных формах, включая Ци органов, Ци каналов, питающую Ци, защитную Ци и Ци предков.

Ци органов ассоциируется с функциями и деятельностью внутренних органов.

Ци каналов ассоциируется с передачи двигательными функциями меридианов.

Питающая Ци (ее также называют Ци Крови) движется вместе с кровью, ее главная задача — производство и перенос Крови, питание кровью тканей тела.

Защитная Ци циркулирует между кожей и плотью. Она защищает тело от вредных внешних воздействий (болезней), регулирует его температуру, открывая и закрывая поры, а также увлажняет кожу, мышцы и волосы. Днем движется по поверхности тела, а ночью уходит глубоко во внутренние органы.

Ци предков (наследственная) — это сила, движущая питательную и защитную Ци по всему телу. Она собирается в груди, затем поднимается вверх, к горлу, и опускается вниз, в живот. Точка акупунктуры СО-17 соответствует ее центру (жизненно важная цель в большинстве боевых искусств). Ци предков регулирует частоту сердцебиения и участвует в осуществлении речевых и дыхательных функций. Укрепления тела посредством воздействия на Ци предков часто является целью медитации.

Кровь

Кровь определяют одновременно как силу и как вещество, она связана с чувствительностью органов. Полагают, что Кровь образуется в среднем обогревателе меридиана Тройного обогревателя с использованием Ци, полученной Легкими из воздуха, а также Селезенкой из пищи. Отсюда она растекается по всему телу для осуществления своей главной задачи — питать его ткани.

Соответствия в процессах пяти фаз

	Дерево	**Огонь**	**Земля**	**Металл**	**Вода**
Направление	восток	юг	центр	запад	север
Время года	весна	лето	длинное лето	осень	зима
Климат	ветер	летняя жара	влажность	сухость	холод
Процесс	рождение	рост	изменение	урожай	сохранение
Цвет	зеленый	красный	желтый	белый	черный
Вкус	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
Запах	козлиный	паленый	нежный	прогорклый	тухлый
Органы инь	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
Органы ян	желчный пузырь	тонкий кишечник	желудок	толстый кишечник	мочевой пузырь
Отверстия	глаза	язык	рот	нос	уши
Ткани	сухожилия	кровеносные сосуды	плоть	кожа/волосы	кости
Эмоции	гнев	счастье	задумчивость	печаль	страх
Звуки	крик	смех	песня	плач	стон

Флюиды

Флюидами называют пот, мочу, слюну, слезы и секреты желез. Вязкие Флюиды инь увлажняют и питают внутренние органы и мозг, способствуют подвижностикостей и суставов. Текучие Флюиды ян увлажняют мышцы и кожу, особенно ее чувствительные участки и места, через которые выделяются Флюиды.

Дух

В большинстве культур и религий считают, что каждое человеческое существо становится живым благодаря божественной силе — ее часто называют духом, душой или присутствием Бога в человеке. В восточноазиатской философии такая концепция называется Шень или Шин, что в переводе соответствует слову «дух». Верят, что Шень проявляется в каждом человеке уникальным, свойственным только ему одному способом, и именно это определяет наш внутренний дух, или подлинную натуру. Считается, что Шень находится в Сердце, определяет эмоциональную и физическую природу человека, управляет всеми движениями Ци. Ее работу можно видеть, наблюдая изменения психической энергии человека и его эмоциональную гармонию, она руководит и разумом, и волей. Дух — это то в человеке, что защищает его подлинную сущность, выделяя из множества других людей. За это «отвечает» именно ян.

Сущность

Дух (Цзинь) как воплощение сил инь определяется как сила вне сознания и разума. Сущность (как воплощение силы ян) определяется как сила, действующая внутри тела, она составляет основу роста, развития и сексуальности. Врожденная Сущность — часть Сущности тела, которая передается по наследству и определяет характер роста каждого человека после рождения. При потере врожденная Сущность не может быть восполнена, однако ее можно дополнить приобретенной Сущностью, получаемой с пищей.

В китайской медицине Ци, Дух и Сущность называют тремя сокровищами. Гармония между этими элементами считается важнейшим условием здоровья, да и самой жизни человека.

восточная концепция органов

Важно понимать, что восточная концепция органов (называемых внутренними органами) радикально отличается от концепции западной медицины. Ее наиболее яркая отличительная особенность состоит в том, что она не придерживается реальной анатомии. Восточные названия органов подобны западным, но они не отражают специфики тканей этих органов. Более того, это просто абстрактные понятия, определяющие функции тела. Данные функции были определены путем наблюдений за больными на протяжении веков, а не в результате хирургического исследования, как на Западе. Один из таких концептуальных органов — Тройной обогреватель (его иногда еще называют Тройным сжигателем) — не имеет анатомического прообраза. Это важное различие между органами как анатомическими структурами, с одной стороны, и органами как частями тела, выполняющими определенные функции, — с другой, часто неправильно понимают на Западе. Определение этой разницы жизненно важно, поскольку взаимосвязь органов образует фундаментальную концепцию, на которой и основывается система меридианов. Попытки истолковать систему меридианов или органов с помощью физиологических понятий западной медицины приведут к смешению понятий и затруднят практическое применение указанной системы как в целительстве, так и в боевых искусствах. Например, на кровяное давление воздействуют иглоукалыванием точек меридиана Толстого кишечника, а не меридиана Сердца, на который надо было бы воздействовать, исходя из физиологии.

В восточной медицине выделяют пять Органов инь (в теории меридианов добавляется еще шестой — Перикард), шесть Органов ян и шесть Необычных органов. Системы Органов инь и ян наиболее важны для определения функций тела.

Полагают, что системы Органов инь производят, трансформируют, регулируют и хранят фундаментальные сущности. Что касается систем Органов ян, то полагают, что они принимают, перерабатывают пищу, превращенную в фундаментальные сущности, и выводят неиспользованные остатки наружу. К Необычным органам относятся: Мозг, Костный мозг, Кости, Кровеносные сосуды, Утроба и Желчный пузырь (Желчный пузырь также является Органом ян). В классической литературе встречаются дискуссии относительно функций Необычных органов. Для медицинской практики они не имеют значения, поскольку не имеют специфических функций, отличных от системы 12 Органов, контролирующих почти все функции организма.

Восточная философская концепция рассматривает тело человека как сложную сеть меридианов.

ОБЗОР СИСТЕМЫ МЕРИДИАНОВ

Меридианы (их также называют каналами) — это пути, по которым Ци, Кровь и Флюиды распространяются по всему телу, объединяя все его части в единое целое. Система 12 Регулярных (стандартных) меридианов, 8 Чудесных меридианов, сеть соединительных сосудов, 12 отходящих каналов, 12 мышечных каналов и 12 кожных областей. В основном система работает следующим образом: 12 Регулярных меридианов внутри соединяются с Органами, а снаружи — с конечностями и суставами. Ци и Кровь растекаются по Регулярным меридианам и их ответвлениям (отходящим каналам и соединительным сосудам) по всем частям тела, включая мышечные каналы и кожные области. Когда Ци в изобилии, она течет по Чудесным меридианам, в которых хранится, и перетекает в Регулярные меридианы при ослаблении в них потока Ци.

ВОСТОЧНЫЕ СИСТЕМЫ ОРГАНОВ

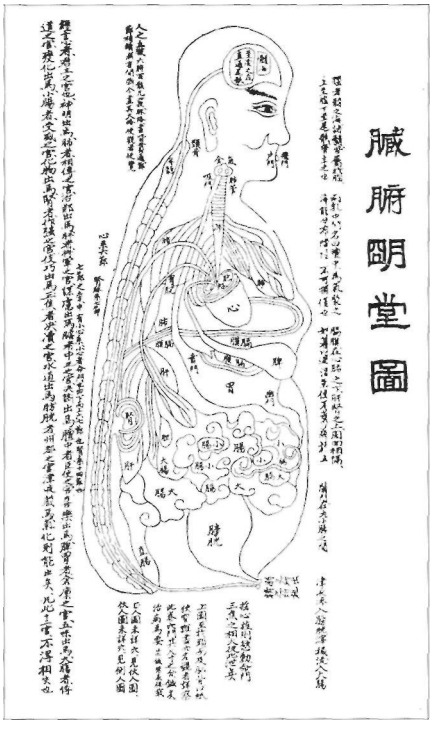
На рисунке справа приведено древнее изображение анатомии человека (примерно 200 год до н. э.) Древние восточные целители не затрудняли себя изучением материальной физической структуры тела. Гораздо больше они были заинтересованы в выявлении таких его свойств, функций и внутренних взаимосвязей, от которых зависит его сбалансированное состояние и расстройство которых приводит к нарушению этого баланса.

В большинстве восточных медицинских систем органы определяются своими функциями в теле, взаимосвязью с фундаментальными сущностями, другими органами и системами тела. Гармоничное взаимодействие этих элементов обеспечивает хорошее самочувствие. Восточная медицина признает по шесть Органов инь и ян и шесть Необычных органов.

Шесть Органов инь (внутренних)
Легкие
Селезенка
Сердце
Почки
Перикард
Печень

Шесть Органов ян (кишечник)
Толстый кишечник
Желудок
Тонкий кишечник
Мочевой пузырь
Тройной обогреватель
Желчный пузырь

Шесть Необычных органов
Мозг
Костный мозг
Кости
Кровеносные сосуды
Утроба (чрево)
Желчный пузырь



12 Регулярных меридианов

Регулярные меридианы являются парными, они проходят по обеим сторонам тела. Каждый меридиан состоит из внутреннего протока (расположенного глубоко внутри тела и подсоединяющегося к Органу, название которого он и носит); из внешнего протока, который проходит вдоль поверхности тела, и на котором находятся точки акупунктуры; из одного или нескольких отходящих каналов, ведущих глубоко в полость тела.

Регулярные меридианы классифицируются по их отношению к инь и ян и к конечности, вдоль которой они проходят. Меридианы инь проходят вдоль внутренней поверхности конечности, пересекают грудь и живот. Меридианы ян проходят вдоль внешней поверхности конечности, по спине и ягодицам. Меридианы инь соединяются с внутренними органами, расположенными в верхней части тела, а меридианы ян — с нижними пищеварительными органами (с Кишечником).

Поток Ци

По каждому Регулярному меридиану Ци течет в определенном направлении, в соответствии с определенными законами. Все 12 меридианов последовательно связаны соединительными сосудами и отходящими каналами. Поток Ци в теле подчиняется циклическому закону. Цикл составляет 24 часа (его называют однодневным, или суточным). Поток начинается в меридиане Легких, затем течет всегда в одном и том же порядке по всем Регулярным меридианам, заканчиваясь в последней точке меридиана Печени, где цикл начинается снова. В каждом меридиане концентрация Ци и Крови максимальна в течение двух часов его активности. Биоритм и направление потока используют и в целительстве, и в боевых искусствах для увеличения эффективности воздействия. Например, больше пользы принесет массаж меридиана в направлении по ходу потока Ци в нем, чем в противоположном, а удар в точку акупунктуры в период ее активности будет более эффективным.

8 чудесным меридианов

Функции этих меридианов (их также называют сосудами) сильно отличаются от функций 12 Регулярных меридианов. В них не происходит постоянного взаимосвязанного кругооборота Ци, они не связаны с определенными Органами. За исключением Управляющего меридиана и меридиана Зачатия, они не имеют своих собственных точек акупунктуры, а используют точки Регулярных меридианов. По Чудесным меридианам Ци течет в переменных направлениях, которые зависят от того, какая область пересекается — область с недостатком Ци или с ее избытком. Поток стремится установить баланс Ци в Регулярных меридианах. Исторически сложилось так, что эти восемь меридианов называют Странными потоками; считается, что они жизненно важны и связывают между собой все энергетические потоки тела. Обычно они группируются по четыре пары (см. табл. на с. 40). 8 Чудесных меридианов также составляют основу для многих внутренних даосских процедур, древних систем акупунктуры и массажа. Они очень чувствительны к нажиму руками, к медитации и напрямую связаны с Мозгом, Чревом, Печенью и Почками (то есть органами, где сосредоточена исходная Ци).

Соединительные сосуды

Соединительные сосуды представляют собой ответвления от более крупных меридианов. Есть две основные подсистемы. Первая состоит из 15 больших соединительных сосудов, ответвляющихся от каждого из 12 Регулярных меридианов, от Управляющего меридиана, меридиана Зачатия и большого соединительного сосуда Селезенки. Их важнейшая функция — связывать Регулярные меридианы с дополнительными (с точки зрения соотношений инь — ян). Они отходят от Регулярных меридианов в особых точках и проходят

близко к поверхности тела. Вторая подсистема состоит из малых соединительнътх сосудов, которые помогают распространять Ци и Кровь по всему телу (малые соединительные сосуды ответвляются от 15 больших соединительных сосудов; поверхностные соединительные сосуды обслуживают поверхность тела, то есть 12 кожных областей; кровеносные соединительные сосуды разделяются на мелкие и видимые).

12 отходящих каналов

Отходящие каналы — это ответвления, отходящие от каждого из 12 Регулярных меридианов и проходящие внутри тела. Их основная функция — усиливать связь инь—ян между Регулярными меридианами (например, между меридианами Легких и Толстого кишечника), доставлять Ци к лицу и голове и связывать другие, не связанные между собой части тела в единую взаимосвязанную систему меридианов. Они обеспечивают связь и функционирование разных точек акупунктуры, органов и других частей тела, которые не охвачены внутренними или наружными путями Регулярных и Чудесных меридианов. Хотя отходящие каналы и являются ответвлениями от 12 Регулярных меридианов, их часто считают обособленной системой вследствие их неповторимых свойств и способности распространять Ци на значительные области.

12 мышечных каналов

Мышечные каналы представляют собой группы мышц, сухожилий и связок, повторяющих пути 12 Регулярных меридианов и носящих соответствующие названия. Обычно они начинаются в крайних точках конечностей и идут к голове или туловищу. Мышечные каналы не имеют точек акупунктуры, не переносят Кровь, Ци и не связаны с органами. Их функции подобны функциям того, что в западной медицине называют мускулатурой. Они зависят от поступления Ци и Крови из других меридианов, которые нужны для их нормального функционирования. Мышечные каналы соединяются и сходятся в различных частях тела. Каждый мышечный канал связан по крайней мере с одним мышечным каналом. Четыре группы мышечных каналов (сгруппированные по признакам инь—ян, нога—рука) соединяются в четырех местах: на щеках, в области половых органов, на лбу и в пограничной области между грудью и животом.

12 кожных областей

Поверхность тела (Кожа) делится на 12 кожных областей, которые связаны с каждым из 12 Регулярных меридианов и являются их продолжением. К этим поверхностным регионам подходят поверхностные соединительные сосуды. В восточной медицине считают, что болезни входят в тело и выходят наружу через Кожу. Если заболевание не лечат и не препятствуют его развитию, то оно проникает дальше по соединительным сосудам и меридианам, достигая в результате глубоко расположенных органов и тканей. Если болезнь обнаружить и лечить в начальной стадии или если иммунная система тела (защитная Ци) изгоняет источник болезни, то он движется наружу к Коже и покидает тело. В восточной медицине кожные области часто анализируют, выявляя цвет, чувствительность Кожи или наличие изменений на ней, что дает возможность определить природу и очаг заболевания.

Система меридианов

Меридианы	
12 Регулярных меридианов	Главные меридианы, снабжающие Ци и Кровью все тело; одним концом они соединяются с органами, другим — с конечностями и суставами
8 Чудесных меридианов	Выполняют роль резервуаров, балансируя систему меридианов; связаны с Регулярными меридианами, а также с Мозгом, Чревом, Печенью и Почками
12 отходящих каналов	Ответвляются от Регулярных меридианов и вновь соединяются с ними внутри тела, доставляют Ци к голове; соединяют пары меридианов инь—ян
Соединительные сосуды	
15 больших соединительных сосудов	Ответвляются от 14 главных меридианов в точках акупунктуры на конечностях; переносят Ци и Кровь; соединяют пары меридианов инь—ян
Малые соединительные сосуды	Малые ответвления от 15 больших соединительных сосудов; помогают распространять Ци и Кровь по всему телу
Кровеносные соединительные сосуды	Малые видимые сосуды вблизи поверхности тела
Связанные области	
12 мышечных каналов	Группы мышц, сухожилий и связок. Идут вдоль путей 12 Регулярных меридианов, зависят от наполненности других меридианов Ци и Кровью
12 кожных областей	Делят поверхность тела на 12 частей, обслуживаются поверхностными соединительными сосудами; связаны с 12 Регулярными меридианами
Органы	Абстрактные понятия, определяются посредством приписывания им определенных функций тела, а не исходя из анатомических особенностей реальных структур и органов
6 Органов инь (внутренних)	Системы органов, производящие, трансформирующие, регулирующие и хранящие фундаментальные субстанции (Ци, Кровь, Флюиды, Дух и Сущность)
6 Органов ян (кишечник)	Системы органов, получающие, измельчающие и адсорбирующие пищу, превращая ее в фундаментальные субстанции, и выводящие неиспользованные остатки
6 Необычных органов	Мозг, Костный мозг, Кости, Кровеносные сосуды, Утроба и Желчный пузырь (орган ян); их значение для теории и практики невелико
Акупунктурные точки	
Меридианные точки акупунктуры	361 точка; расположены на внешних проходах 12 Регулярных меридианов, меридиана Зачатия и Управляющего меридиана
Внемеридианные точки акупунктуры	394 точки; расположены на поверхности тела; большинство из них не находится ни на каких меридианах, за исключением некоторых — их еще называют смешанными (или новыми) точками акупунктуры
Двусторонние точки акупунктуры	Так называют точки, расположенные симметрично на обеих сторонах тела
Срединные точки акупунктуры	Так называют точки, расположенные только на средней линии тела (вертикальной линии, разделяющей тело на левую и правую половину)

12 Регулярных меридианов: названия и классификация

Ручные меридианы инь	*Ручные - меридианы ян*
Ручной Большой инь — меридиан Легких	Ручной Светлый ян — меридиан Толстого кишечника
Ручной Абсолютный инь — меридиан Перикарда	Ручной Малый ян — меридиан Тройного обогревателя
Ручной Малый инь — меридиан Сердца	Ручной Большой ян —меридиан Тонкого кишечника
Ножные меридианы инь	*Ножные - меридианы ян*
Ножной Большой инь - меридиан Селезенки	Ножной Светлый ян - меридиан Желудка
Ножной Абсолютный инь — меридиан Печени	Ножной Малый ян — Меридиан Желчного пузыря
Ножной Малый инь — меридиан Почек	Ножной Большой ян — Меридиан Мочевого пузыря

Примечание. Названия Регулярных меридианов представляют собой комбинацию нескольких составных частей, обозначающих конечность, по которой проходит меридиан, традиционную полярность инь—ян и Орган, с которым связан меридиан. Такие длинные традиционные названия меридианов все еще встречаются во многих текстах по медицине, но обычно для простоты изложения их сокращают. Например, ручной Большой инь обычно называют меридианом Легких. В таблице даны полные названия каждого меридиана и (после тире) сокращенные.

12 Регулярных меридианов: обозначения, связи

Меридиан	*Обозначение*	*Тип*	Фаза	Точки *акупунктуры*	*Направление потока Ци*	*Время активности*	Место *соединения*	*С каким органом* связан
Легких	LU	инь	Металл	11(x2)	от груди к кисти	с 3 до 5 ч	Толстый кишечник	Селезенка
Толстого кишечника	LI	ян	Металл	20(x2)	от кисти к кисти	с 5 до 7 ч	Легкие	Желудок
Желудка	ST	ян	Земля	45(x2)	от головы к ступне	с 7 до 9 ч	Селезенка	Толстый кишечник
Селезенки	SP	инь	Земля	21(x2)	от ступни к груди	с 9 до 11 ч	Желудок	Легкие
Сердца	HT	инь	Огонь	9(x2)	от груди к кисти	с 11 до 13 ч	Тонкий кишечник	Почки
Тонкого кишечника	SI	ян	Огонь	19(x2)	от кисти к кисти	с 13 до 15 ч	Сердце	Мочевой пузырь
Мочевого пузыря	BL	ян	Вода	67(x2)	от головы к ступне	с 15 до 17 ч	Почки	Тонкий кишечник
Почек	KI	инь	Вода	27(x2)	от ступни к груди	с 17 до 19 ч	Мочевой пузырь	Сердце
Перикарда	PC	инь	Огонь	9(X2)	от груди к кисти	с 19 до 21ч	Тройной обогреватель	Печень
Тройного обогревателя	TW	ян	огоНЬ	23(x2)	от кисти к кисти	с 19 до 21 ч	Перикард	Желчный пузырь
Желчного пузыря	GP	ян	дерево	44(x2)	От ступни к груди	с 21 до 23 ч	Печень	Тройной обогреватель
Печени	LV	инь	Дерево	14(x2)	От ступни к груди	с 23 до 1 ч	Желчный пузырь	Перикард

Примечание 1. Названия Регулярных меридианов отражаются в парах инь—ян, согласно направлению потока Ци. Двусторонние точки акупунктуры (x2) имеются на каждой стороне тела, а срединные точки акупунктуры встречаются только один раз.

Примечание 2. В мире принято несколько систем буквенно-цифрового обозначения точек акупунктуры: китайская «пиньинь», латинская, азиатско-тихоокеанская, английская, американская, французская, японская и некоторые другие.
В данной книге используется американская система буквенно-цифрового обозначения точек акупунктуры.

8 Чудесных меридианов: обозначения, связи

Меридиан	*Обозначение*	*Тип*	*Точки акупунктуры*	*Время активности*	*Точки пересечения*
Зачатия	CO	инь	24 срединных	в любое время	6 Регулярных меридианов инь
Управляющий	GV	ян	28 срединных	в любое время	6 Регулярных меридианов ян
Проникающий		инь	12 двусторонних, 2 срединные	в любое время	KI, CO, ST (совместные точки акупунктуры)
опоясывающий		ян	3 двусторонние	в любое время	GB (совместные точки акупунктуры)
Связывающий инь		инь	6 двусторонних, 2 срединные	в любое время	KI, SP, LV, CO (совместные точки акупунктуры)
Связывающий ян		ян	13 двусторонних, 2 срединные	в любое время	GV, GB, TW, SI, BL (совместные точки акупунктуры)
Пяточный инь		инь	3 двусторонние	в любое время	BL, KI (совместные точки акупунктуры)
Пяточный ян		ян	12 двусторонних, 1 срединная	в любое время	GV, GB, BL, ST, LI, SI (совместные точки акупунктуры)

12 Регулярных меридианов

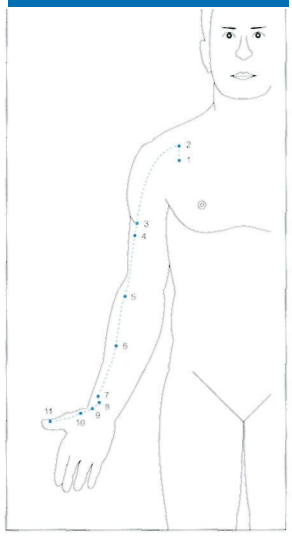
Для большинства мастеров боевых искусств и целителей-практиков наиболее важными объектами при изучении 12 Регулярных меридианов являются их поверхностные пути и точки акупунктуры. Для большей наглядности здесь приводится упрощенное изображение каждого меридиана в отдельности. Внутренние проходы, ответвления, соединительные сосуды, отходящие каналы, которые также входят в состав каждого Регулярного меридиана, не показаны — это излишне усложнило бы рисунок. Далее в этом разделе представлен полный перечень меридианов и точек акупунктуры с детальными сведениями о них, включая их китайские названия, а также точное анатомическое расположение и указание соответствующих нервов и кровеносных сосудов (западная медицина).

Меридианы пронумерованы (с 1-го по 12-й) в порядке активности в них потока Ци:

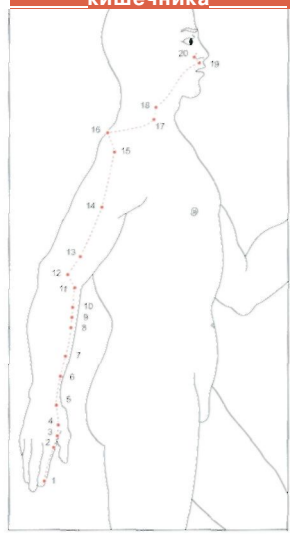
1) Легких;
2) Толстого Кишечника;
3) Желудка;
4) Селезенки;
5) Сердца;
6) Тонкого кишечника;
7) Мочевого пузыря;
8) Печени;
9) Перикарда;
10) Тройного обогревателя;
11) Желчного пузыря;
12) Печени.

меридианы инь
меридианы ян

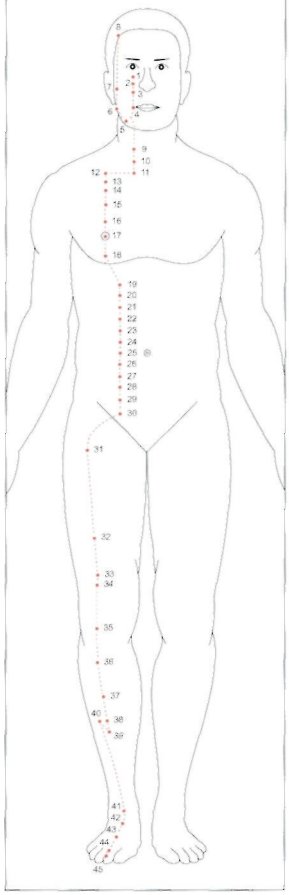
Меридиан Легких



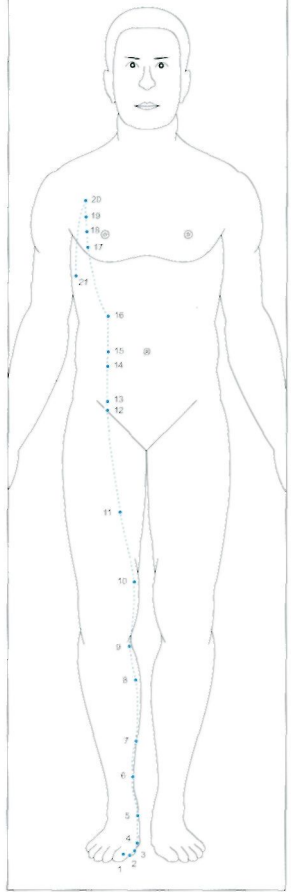
Меридиан Толстого кишечника



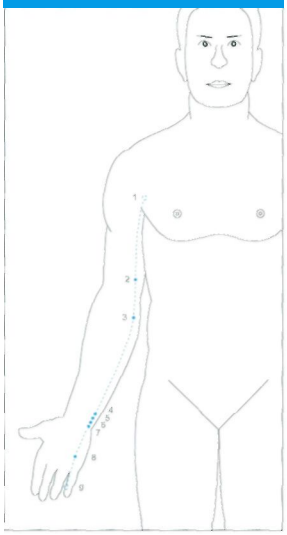
Меридиан Желудка



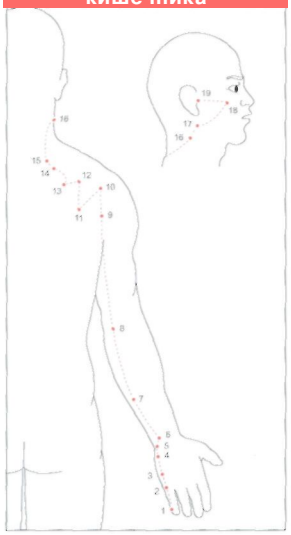
Меридиан Селезенки



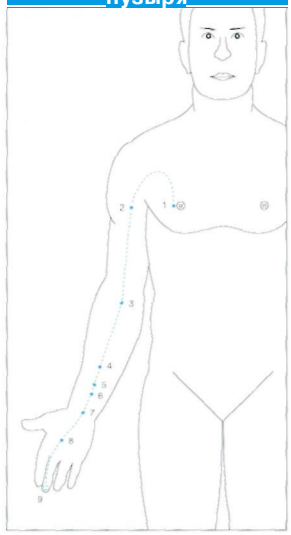
Меридиан Сердца



Меридиан Тонкого кишечника

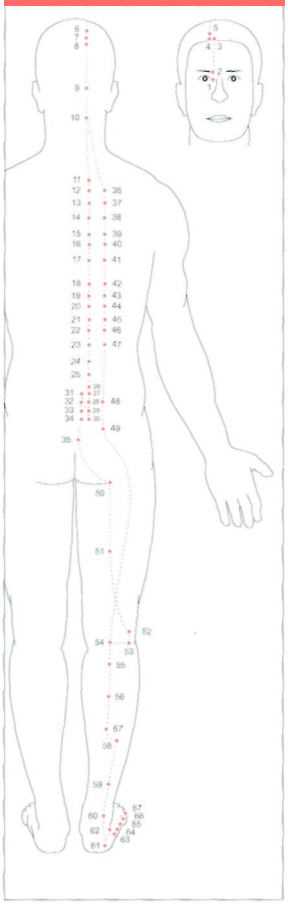


Меридиан Мочевого пузыря

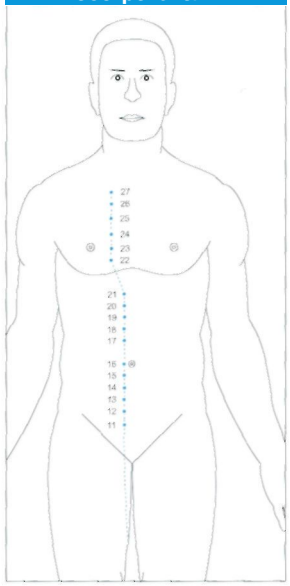


Меридиан Почек

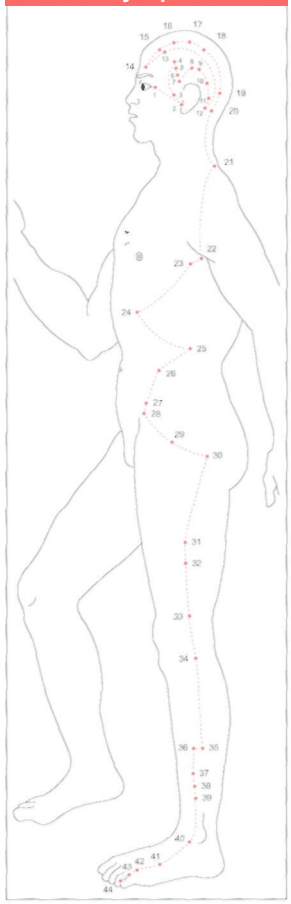
Меридиан Перикарда



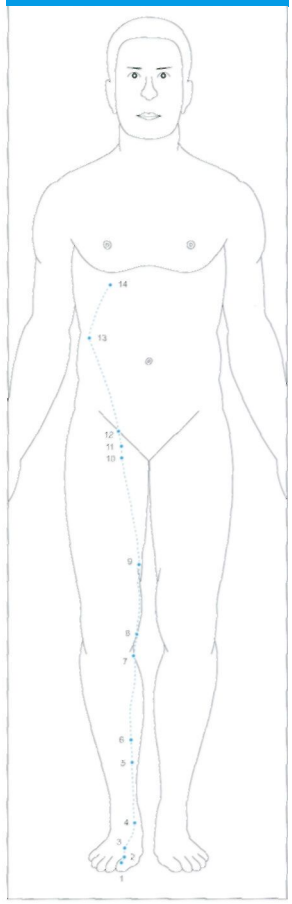
Меридиан Тройного обогревателя



Меридиан Желчного пузыря

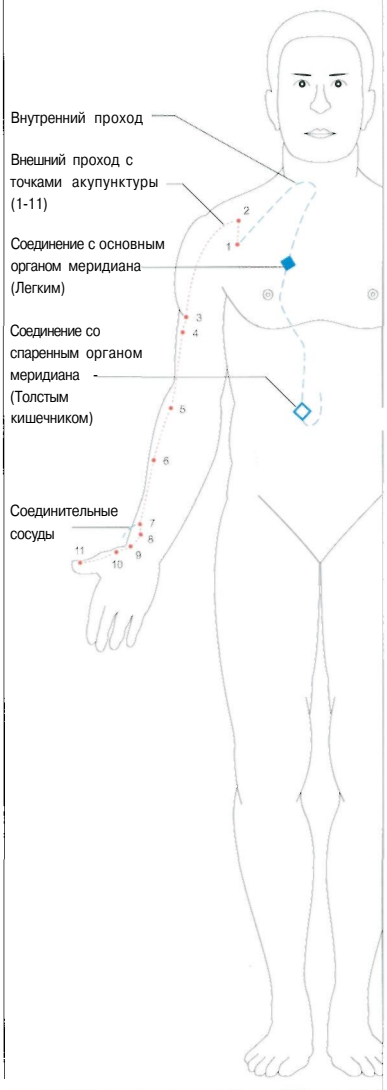


Меридиан Печени

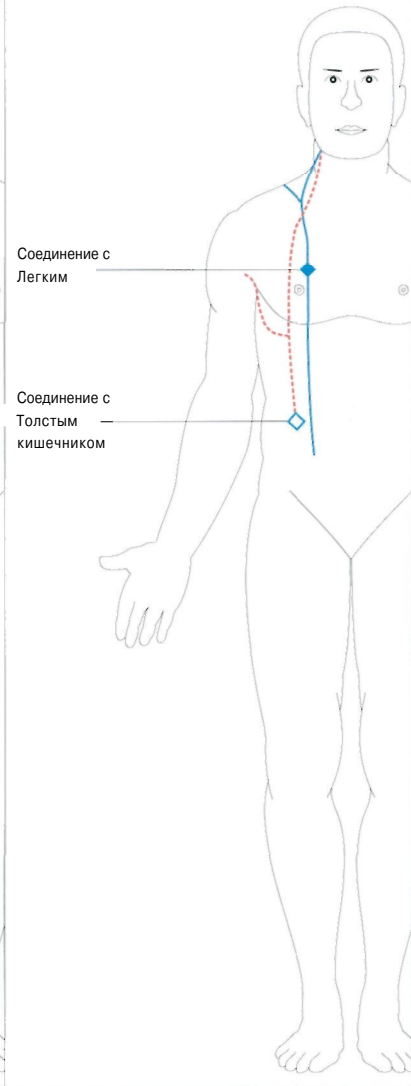


Компоненты Регулярного меридиана

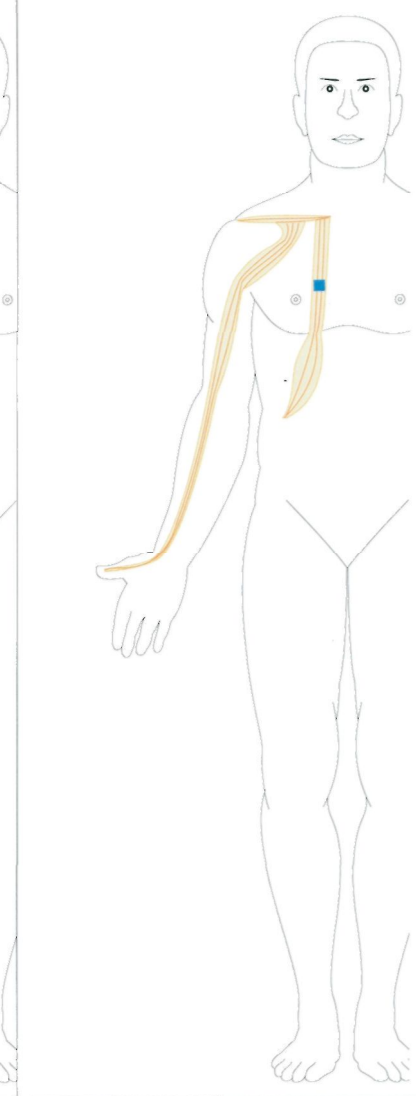
Основное русло меридиана Легких



Отходящие каналы меридиана Легких и Толстого кишечника



Мышечный канал меридиана Легких



Примечание. На рисунках показаны внутренние и наружные проходы меридиана Легких, соединительный сосуд, отходящий и мышечный каналы. Остальные Регулярные меридианы состоят из аналогичных элементов.

8 Чудесных меридианов

На рисунках (см. с. 48) показаны поверхностные проходы и точки акупунктуры 8 Чудесных меридианов. 2 из них, меридианы Зачатия и Управляющий имеют свои собственные, присущие только им точки акупунктуры. Остальные 6 Чудесных меридианов используют точки Регулярных меридианов. Некоторые из совместных точек используются двумя и даже более Чудесными меридианами.

Полный список меридианов и точек акупунктуры, снабженный подробными рисунками, размещен в конце данного раздела.

8 Чудесных меридианов обычно группируют в пары, имеющие взаимодополняющие функции и пути.

меридианы Зачатия и Управляющий

Эту пару меридианов китайские классики называли Великим центральным каналом и считали, что по ним течет наиболее значительный поток Ци.

Великий центральный канал состоит из меридиана Зачатия, проходящего по передней средней линии, и Управляющего меридиана, поднимающегося вверх по телу вдоль задней средней линии. По этим меридианам течет Ци, регулируя всю систему меридианов тела: она перетекает между областями ее недостатка и избытка.

Меридиан Зачатия называют еще Морем меридианов инь или Великим материнским потоком; он регулирует потоки 6 Регулярных меридианов инь. Управляющий меридиан называют также Морем меридианов ян или Великим отеческим потоком; он регулирует потоки шести Регулярных меридианов ян. Левая и правая сторона каждого Регулярного меридиана соединяются в одной или нескольких точках с ними, образуя непрерывный поток. Все 6 ян-меридианов сходятся в точке акупунктуры GV-14.

Проникающий меридиан

Проникающий и Опоясывающий меридианы больше всего отличаются от других пар Чудесных меридианов, у каждого есть собственные ответвления и пути. Проникающий меридиан, называемый в китайской классике Морем 12 меридианов, обладает регулирующим воздействием на все 12 Регулярных меридианов. Говорят, что в нем хранится подлинная Ци тела и что от него зависит развитие дородовой и послеродовой Ци. В классических текстах утверждается, что этот меридиан контролирует и регулирует связки (мышцы и сухожилия) и меридианы всего тела. Его также называют Морем Крови, поскольку он регулирует менструации.

Во многих внутренних даосских техниках Управляющий, Зачатия и Проникающий меридианы считают тремя главными психическими меридианами, которые распространяют энергию Космоса по всему телу, преимущественно управляя дыханием. Отток или приток Ци в указанные три меридиана обычно оказывает успокаивающее, концентрирующее воздействие.

опоясывающий меридиан

Опоясывающий меридиан напоминает пояс или ремень вокруг бедер. Это единственный меридиан, в котором Ци течет горизонтально. Его основная функция — объединять все меридианы, идущие вверх и вниз вдоль туловища, балансируя восходящие и нисходящие потоки Ци во всем теле. Он имеет три точки пересечения с меридианом Желчного пузыря.

Поскольку указанные точки — двусторонние, они встречаются как на левой, так и на правой половине тела; таким образом, на Опоясывающем меридиане есть шесть точек.

Меридианы, связывающие инь и ян

Эта пара меридианов в классической китайской медицине называется Каналом большого регулятора; считается, что он связывает все сосуды. Меридиан, связывающий инь, соединяет потоки шести Регулярных меридианов инь (Легкого, Селезенки, Сердца, Почек, Перикарда, Печени), усиливая и балансируя потоки Ци полярности инь. Считается, что он контролирует поступление энергии, питающей тело, и регулирует поступление Крови во внутренние области. Меридиан, связывающий ян, соединяет потоки шести Регулярных меридианов ян (Толстого кишечника, Желудка, Тонкого кишечника, Мочевого пузыря, Тройного обогревателя, Желчного пузыря), усиливая и балансируя потоки Ци полярности ян. Говорят, что он контролирует защитную энергию тела, регулирует внешние области и сопротивляемость внешним источникам болезней.

пяточные меридианы инь и ян

Эта пара меридианов в классической китайской литературе называется Канал-мост, поскольку они работают как мост, связывая энергии инь и ян. Их главное назначение — контролировать физиологические функции, включая подъем флюидов и опускание Ци, открытие и закрытие глаз, а также контролировать общую мышечную активность. Излишек Ци в одном из пяточных меридианов обычно сопровождается недостатком Ци в другом, что приводит к излишку энергии полярности либо инь, либо ян. Нарушение или закупорка потока Ци в пяточном меридиане инь часто приводит к утомляемости, сонливости. Закупорка пяточного меридиана ян в основном проявляется повышением давления крови и бессонницей.

Совместные точки акупунктуры

6 Чудесных меридианов, перечисленных далее, имеют совместные точки с другими меридианами. Точки, принадлежащие 2-м Чудесным меридианам одновременно, отмечены звездочкой (*). Данные 6 меридианов, как правило, двусторонне-симметричны и проходят по обеим сторонам тела.

Проникающий меридиан

KI-21	KI-15
KI-20	KI-14
KI-19	KI-13
KI-18	KI-12
KI-17	KI-11
KI-16	ST-30
CO-7*	CO-1*

Опоясывающий меридиан

GB-26
GB-27
GB-28

Связывающий меридиан инь

CO-23*	CO-22*
LV-14	SP-16
SP-15	SP-13
SP-12	KI-9

Связывающий меридиан ян

GV-15*	GV-16*
GB-20*	GB-19
GB-18	GB-17
GB-16	GB-15
GB-14	GB-13
GB-21	TW-15
SI-10*	GB-35
BL-63	

Пяточный меридиан инь

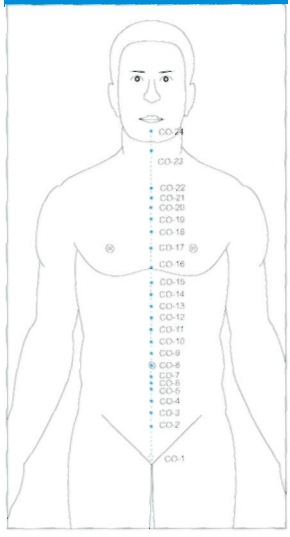
BL-1*
KI-8
KI-6

Пяточный меридиан ян

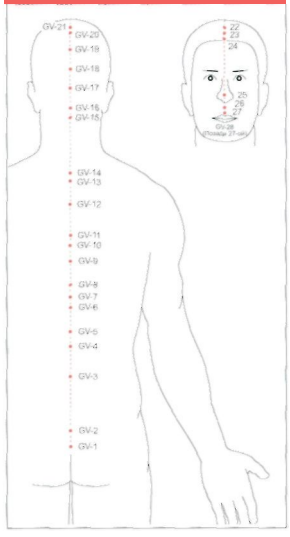
GV-16*	GB-20*
BL-1*	ST-1
ST-3	ST-4
LI-15	LI-16
SI-10*	GB-29
BL-59	BL-61
BL-62	

◎ Точка пересечения с другими Чудесными меридианами (см. рисунок на с. 48)
Меридианы инь
Меридианы ян

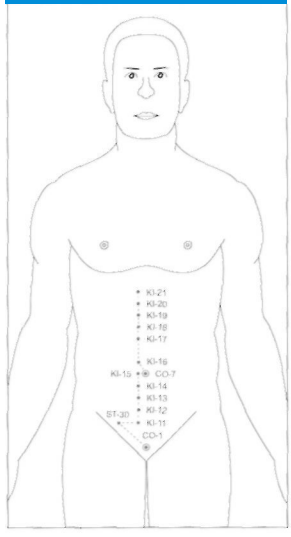
Меридиан Зачатия



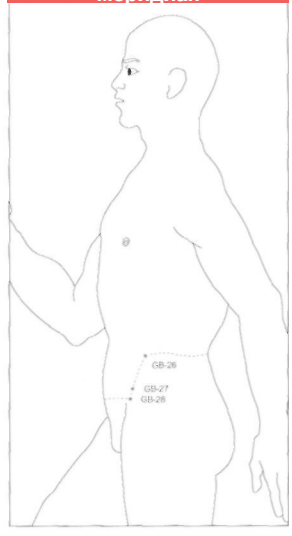
Управляющий меридиан



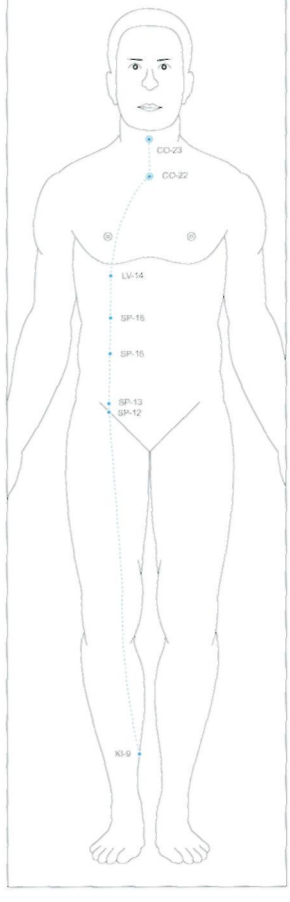
Проникающий меридиан



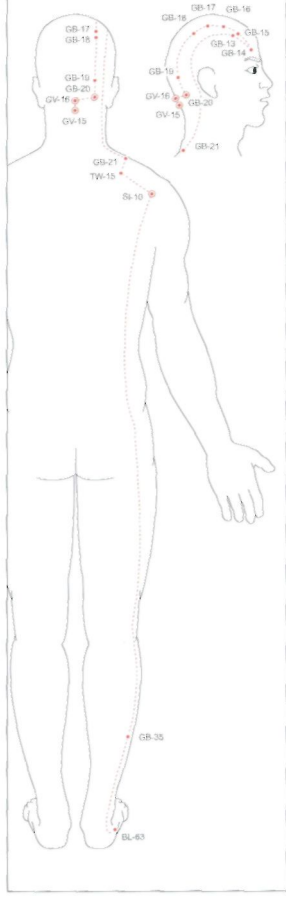
Опоясывающий меридиан



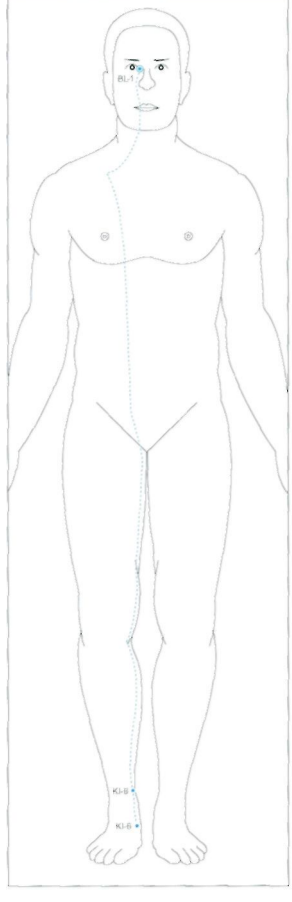
Связывающий инь меридиан



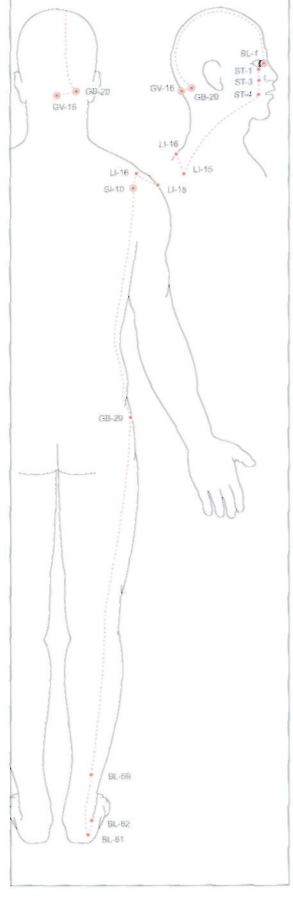
Связывающий ян меридиан



Пяточный меридиан инь



Пяточный меридиан ян



14 ГЛАВНЫХ МЕРИДИАНОВ

На рисунках (см. с. 50, 51) изображены поверхностные пути и точки акупунктуры 12 Регулярных меридианов и 2 из Чудесных меридианов — меридианов Зачатия и Управляющего. Вместе они образуют 14 Главных меридианов — это основа системы меридианов. На рисунках также показаны обычные внемеридианные точки акупунктуры, напрямую не связанные с меридианами. Используемый в книге метод графического представления системы меридианов весьма распространен; у специалистов нередко можно встретить большие настенные карты расположения точек акупунктуры. Внутренние проходы, ответвления, соединительные сосуды, отходящие каналы и мышечные каналы, также являющиеся составными частями каждого меридиана, не показаны. Причина в том, что это чрезвычайно усложнило бы восприятие рисунков, да и используются они преимущественно в медицине.

Замечания к рисункам

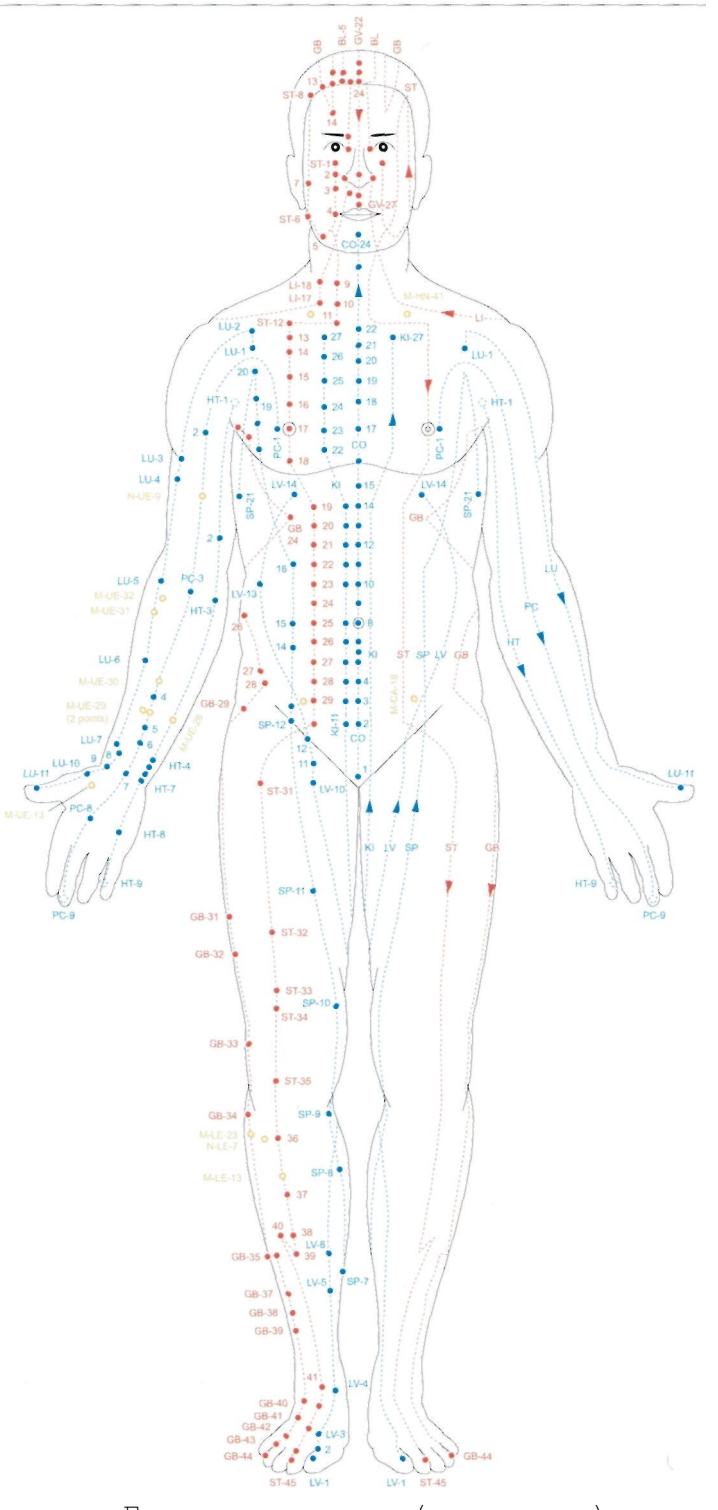
Все 12 Регулярных меридианов — двусторонние, они проходят и по левой, и по правой стороне тела. Меридианы Зачатия и Управляющий встречаются только однажды и проходят по средней линии тела. На видах спереди и сзади одна половина рисунка содержит только изображение меридиана, а стрелками показано направление потока Ци; на другой половине изображены те же меридианы с точками акупунктуры, обозначенными в соответствии со стандартной американской буквенно-цифровой системой. Мнения специалистов не всегда совпадают относительно меридианов, особенно это относится к меридиану Мочевого пузыря, но китайские названия точек акупунктуры и их свойства остаются едиными.

	Меридиан	Вид
BL	Мочевого пузыря	сзади, спереди, сбоку
CO	Зачатия	спереди
GB	Желчного пузыря	сбоку, спереди
GV	Управляющий	сзади, спереди, сбоку
HT	Сердца	спереди, сбоку
KI	Почек	спереди, сбоку
LI	Толстого кишечника	сбоку, сзади
LV	Печени	спереди, сбоку
LU	Легких	спереди
PC	Перикарда	спереди
SI	Тонкого кишечника	сзади, сбоку
SP	Селезенки	спереди, сбоку
ST	Желудка	спереди, сбоку
TW	Тройного обогревателя	сзади, сбоку

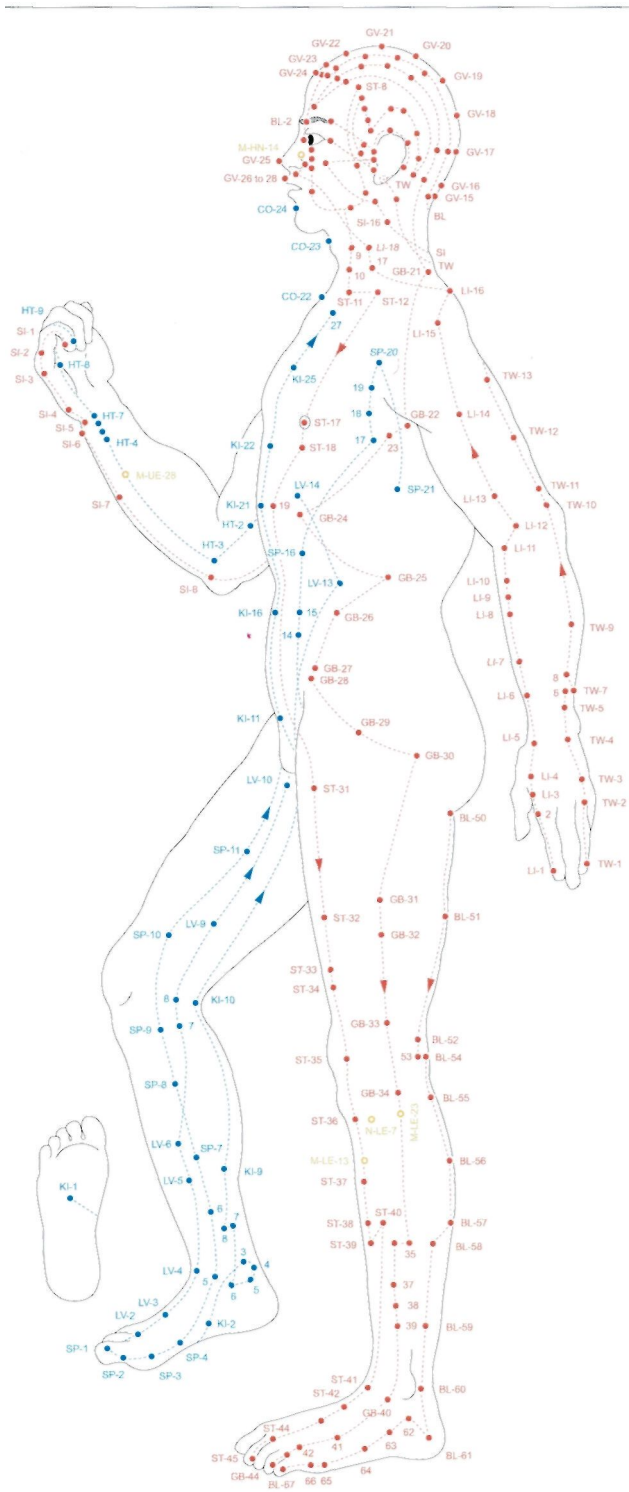
Условные обозначения к рисункам на с. 50-52:

- Точка акупунктуры, лежащая на меридиане
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Точка акупунктуры, расположенная на противоположной стороне тела
- Маршрут меридиана
- Поверхность тела
- Направление потока Ци
- Линии синего цвета — меридианы инь
- Линии красного цвета — меридианы ян

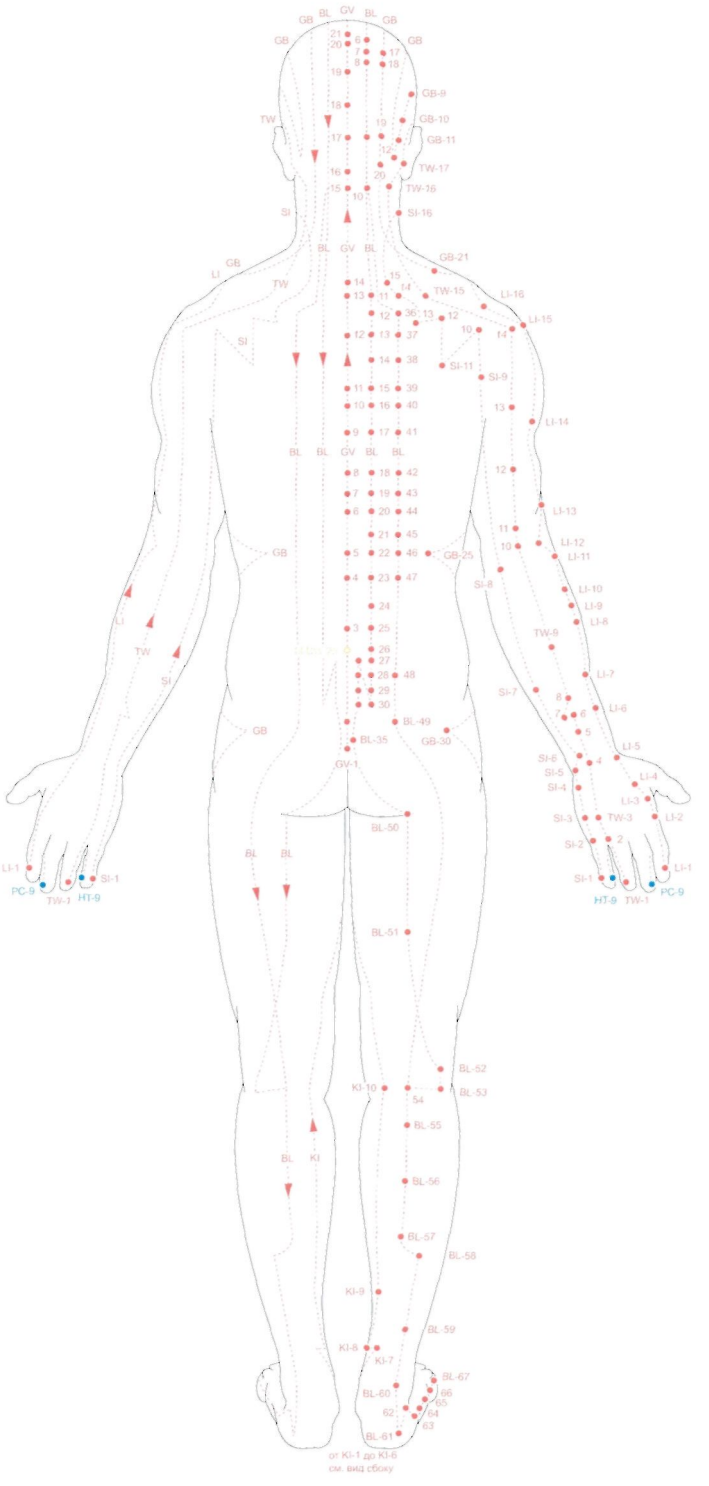
BL — меридиан Мочевого пузыря
CO — меридиан Зачатия
GB — меридиан Желчного пузыря
GV — Управляющий меридиан
HT — меридиан Сердца
KI — меридиан Почек
LI — меридиан Толстого кишечника
LV — меридиан Печени
LU — меридиан Легких
PC — меридиан Перикарда
SI — меридиан Тонкого кишечника
SP — меридиан Селезенки
ST — меридиан Желудка
TW — меридиан Тройного обогревателя



Главные меридианы (вид спереди)



Главные меридианы (вид сбоку)



Главные меридианы (вид сзади)

ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

В настоящее время восточная медицина насчитывает на теле человека более 2000 точек акупунктуры, хотя используют их все лишь несколько систем. Набор используемых точек зависит от системы. Например, акупунктура охватывает больше точек, чем массаж.

Большинство современных систем акупунктуры использует 361 меридианную точку. Они расположены на поверхностных путях 12 Регулярных меридианов, меридиана Зачатия и Управляющего меридиана. Имеются еще 394 внемеридианные точки; большинство из них не лежат ни на одном меридиане, а те немногие, которые находятся на 12 Регулярных меридианах, теоретики классифицируют отдельно. Напомним еще раз, что точки, расположенные симметрично на обеих сторонах тела, называют двусторонними; точки, встречающиеся один раз на средней линии тела (линии, образованной пересечением воображаемой вертикальной плоскости, делящей тело на левую и правую половину), называются срединными; внемеридианные точки могут встречаться и один раз, и дважды.

12 Регулярных меридианов (двусторонних)	309 точек
Меридианы Зачатия / Управляющий	52 точки
Внемеридианные точки	394 точки
Всего	755 точек

Точки акупунктуры определяли постепенно, на протяжении веков, в процессе экспериментов и наблюдений. К 300 году н. э. было известно более 95 процентов существующих сегодня меридианных точек акупунктуры. С 1950-х годов было обнаружено много новых точек на главных нервных стволах и ответвлениях, вокруг глаз, ушей, на нижних конечностях. Этому способствовало объединение традиционной теории меридианов с западным анатомическим подходом к системам органов. Новые точки акупунктуры были также обнаружены в результате электрических измерений электропроводности кожи: было выявлено много электрически возбудимых точек в нервах и мышцах. Многие из новых точек имеют узкоспециальное медицинское применение, например для лечения паралича, глухоты, немоты и расстройства зрения.

Названия точек акупунктуры

Исторически точкам акупунктуры давали названия в честь явлений природы, метафорически соотнося их с местом расположения на теле. Образные, наполненные смыслом названия использовали для запоминания медицинских теорий, местоположения, эффектов от воздействия и энергетических особенностей, связанных с каждой точкой акупунктуры. Эта терминология применяется и в настоящее время. Позже возникла буквенно-цифровая система с применением букв и цифр для сокращения и упрощения названий, а также для создания универсальной системы. Название меридианной точки акупунктуры состоит из буквы (или букв), обозначающей меридиан, и цифры, являющейся порядковым номером специфической точки. Номера точек акупунктуры возрастают в направлении потока Ци. Буквы, обозначающие внемеридианные точки, указывают на их анатомическое расположение. Например, обозначение M-LE-13 трактуется так: смешанная точка номер 13 на нижней конечности *(L* и *E* — первые буквы английских слов «low» — нижняя и «extremity» — конечность). К сожалению, буквенно-цифровая система имеет свои недостатки. В различных текстах употребляются разные сокращения (что связано с разными языками) и присваиваются разные номера одной и той же точке.

Далее в этом разделе приводится таблица соответствий наименований каждой точки акупунктуры в китайской системе, американской и русской с указанием их анатомического расположения. Это позволяет уточнить сведения о нужной точке и правильно ориентироваться в других системах и книгах.

Функции точек акупунктуры

Природа и функции точек акупунктуры определяются их местоположением, меридианом, на котором они расположены, принадлежностью к особым группам, клиническими наблюдениями целителей-практиков и мастеров боевых искусств за период свыше двух тысяч лет. В медицинских текстах приводятся подробные таблицы со сведениями об использовании точек и эффекте от воздействия на них. Из 755 точек мастера боевых искусств и целители-практики обычно используют не более 200.

Воздействуя на определенную точку акупунктуры, можно управлять потоком Ци, проходящим в области ее местонахождения, оказывая влияние на окружающие мышцы, ткани, суставы или органы, а иногда — в зависимости от положения точки — и на обширную область тела. Воздействие на одну и ту же точку может дать различные эффекты. Например, каждую точку в области колена можно использовать как для исцеления больного сустава, так и для поражения здорового.

Точка акупунктуры CO-12 меридиана Зачатия близка к желудку и часто используется для воздействия на него. Точка, занимающая важное положение, например такая, как CO-17 на грудине, может влиять на всю грудную область, включая глубоко расположенные органы. Ее значимость определяется тем, что она лежит на пересечении четырех меридианов (SP — меридиана Селезенки, S1 — меридиана Тонкого кишечника, KI — меридиана Почек и TW — меридиана Тройного обогревателя); это важная точка диагностики (болевая точка, точка тревоги, мо-пункт меридиана Перикарда), она одна из восьми важных точек, воздействующих на Ци (точка встречи, ху-точка). В целительстве ее используют для лечения болезней желудка и кишечника, а во многих системах боевых искусств она является наиболее уязвимой мишенью.

Особые группы точек акупунктуры

Многие точки акупунктуры относятся к одной или нескольким особым группам, каждая из которых характеризуется специфическим отношением к меридианам и соединительным сосудам. К общеизвестным группам относятся:

12 точек-источников (юань-точек, точек-пособников, первичных точек, ю-точек)

Точки расположены на каждом из 12 Регулярных меридианов, в местах накопления и распределения исходной Ци. Они тесно связаны с Тройным обогревателем.

15 соединительных ло-пунктов (стабилизирующих точек)

Эти точки расположены в местах ответвления соединительных сосудов от Главных меридианов. Одиночная точка принадлежит каждому из 12 Регулярных меридианов, меридиану Зачатия и Управляющему. Две точки связаны с Селезенкой, по одной на каждый из ее соединительных сосудов: с соединительным сосудом Селезенки (SP-4) и большим соединительным сосудом Селезенки (SP-21).

16 точек-щелей (си-точек, противоболевых точек)

Это точки, где Ци накапливается по мере прохождения по меридианам. При излишках Ци ощущается чувство ущемления в месте расположения точки и повышенная чувствительность (распухание, покраснение) или неудобство (тупая боль). По одной точке расположено на каждом из 12 Регулярных меридианов и на 4 Чудесных меридианах (меридианах, связывающих инь и ян, и пяточных меридианах инь и ян)

8 точек встречи (ху-точек)

Каждая такая точка воздействует на специфический элемент тела, как показано на иллюстрациях. Они часто используются совместно с другими точками для лечения определенных заболеваний. Эти точки были обнаружены в древности китайскими специалистами в результате клинических наблюдений, проводившихся на протяжении веков.

4 управляющие точки

Эти точки управляют отдельными областями тела; впервые они были обнаружены в XIV веке. В медицине их используют для лечения болезней в «подвластных» им областях.

12 точек-глашатаев (болевых точек, точек тревоги, мусюе-точек, мо-пунктов)

Точки располагаются на груди и животе в местах схождения меридианов, по одной на каждый Регулярный меридиан (их также называют точками сбора). Они располагаются вблизи или непосредственно над связанным с ними Органом. В медицине они выступают в основном как инструмент диагностики, сигнализируя целителю о патологии. Их часто используют для лечения болезней, связанных с 6 Органами Кишечника.

12 ассоциированных точек сочувствия (точек согласия, успеха, Шусюе-точек, шу-точек)

Эти точки расположены на меридиане Мочевого пузыря вдоль той его части, которая проходит параллельно позвоночнику. Каждая шу-точка — место, где Ци проходит по пути, ведущему в определенный орган. В восточной медицине такие точки преимущественно используют для диагностики и лечения связанного с точкой органа, название которого они носят (например: шу Сердца, шу Легких и т. п.).

6 Нижних соединительных точек хэ

3 меридиана ян, начинающихся в кисти (LI, SI, TW), соединяются в голове с тремя меридианами ян, заканчивающимися в стопе (ST, BL, GB). На каждом из меридианов ян есть одна хэ-точка.

Особые группы точек акупунктуры

Точки / Меридиан	Точка-источник (ю-точка)	Соединительная точка (ло-пункт)	Точка-щель (си-точка)	Точка-глашатай (мо-пункт)	Точка сочуствия (шу-точка)	Нижняя соединительная точка (хэ-точка)
Легких———	LU-9	LU-7	LU-6	LU-1	BL-**13**	
Толстого кишечника —	LI-4	LI-6	LI-7	ST-25	**BL-25**	ST-37
Желудка —	ST-42	ST-40	ST-34	C0-12	**BL-21**	ST-36
Селезенки —	SP-3	SP-4, SP-21	SP-8	LV-13	**BL-20**	
Сердца - - -	HT-7	HT-5	HT-6	C0-14	BL-**15**	
Тонкого кишечника —	SI-4	SI-7	SI-6	C0-4	**BL-27**	ST-39
Мочевого пузыря———	BL-64	BL-58	BL-63	C0-3	**BL-28**	BL-54
Почек —	KI-3	KI-4	KI-5	GB-25	**BL-23**	
Перикарда —	PC-7	PC-6	PC-4	C0-17	BL-**14**	
Тройного обогревателя —	TW-4	TW-5	TW-7	C0-5	**BL-22**	BL-53
Желчного пузыря———	GB-40	GB-37	GB-36	GB-24	BL-**19**	GB-34
Печени —	LV-3	LV-5	LV-6	LV-14	BL-**18**	
Зачатия —	C0-15					
Управляющий —	GV-1					
Связывающий инь —	KI-9					
Связывающий ян———	GB-35					
Пяточный инь———	KI-8					
Пяточный ян———	BL-59					

8 точек встречи (ху-пунктов)

LV-13 — органы инь
CO-12 — органы ян
CO-17 - Ци
BL-17 — Кровь
GB-34 — Мышцы, Сухожилия
GB-39 — Костный мозг
BL-11 — Кости
LU-9 — Кровеносные сосуды

4 управляющие точки

ST-36 — живот
BL-54 — спина (верх / низ)
LU-7 — голова, задняя часть шеи
LI-4 — лицо, рот

Примечание. Названия Регулярных меридианов или Органов приводятся в парах инь—ян по ходу потока Ци: ЯН —, ИНЬ --- .

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

Точка \ Меридиан	Легких —	Толстого кишечника —	Желудка —	Селезенки —	Сердца —	Тонкого кишечника —	Мочевого пузыря —	Почек —	Перикарда —	Тройного обогревателя —	Желчного пузыря —	Печени —	Зачатия —	Управляющий —	Проникающий —	Опоясывающий —	Связывающий инь —	Связывающий ян —	Пяточный инь —	Пяточный ян —
BL-1			•			•	o												•	•
BL-11						•	o													
BL-12							o							•						
BL-31							O				•									
BL-34							O				•									
BL-36[41]						•	O													
BL-53							O			•										
BL-59,-61,-62							O													•
BL-63							o											•		
CO-1													o	•	•					
CO-2												●	o							
CO-3				•				•	•			●	o							
CO-4				•				•	•			●	o							
CO-7													o		•					
CO-10				•									o							
CO-12			•			•				•			o							
CO-13			•			•							o							
CO-17				●		•		•		•			o							
CO-22,-23													02				• 2			
CO-24			•										o							
GB-1						•				•	o									
GB-3			•							•	o									
GB-4			•							•	O									
GB-6			•							•	O									
GB-7											o									
GB-8											o									
GB-10											o									
GB-11											o									
GB-12											o									
GB-13,-14											02							• 2		
GB-15							•				o							●		
GB-16—19											04							• 4		
GB-20											o							•		•
GB-21										•	o							•		
GB-24				•							o									
GB-26 — 28											O3					• 3				
GB-29											o									•
GB-30							•				o									
GB-35											O							•		
GV-1								•			●			o						
GV-13							•							o						
GV-14		•	•			•	•			•	●			o						
GV-15														o				•		

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

Точка \ Меридиан	Легких	Толстого кишечника	Желудка	Селезенки	Сердца	Тонкого кишечника	Мочевого пузыря	Почек	Перикарда	Тройного обогревателя	Желчного пузыря	Печени	Зачатия	Управляющий	Проникающий	Опоясывающий	Связывающий инь	Связывающий ян	Пяточный инь	Пяточный ян
GV-16														o				●		●
GV-17							●							o						
GV-20							●							o						
GV-24			●				●							0						
GV-26		●	●											o						
GV-28													●	o						
KI-6, 8								o											●	
KI-9								O									●			
KI1—21								011							● 11					
LI-15, -16		02																		• 2
LU-1	o			●																
LV-13											●	0								
LV-14				●								0					●			
PC-1									0		●									
SI-10						o												●		●
SI-12		●				o				●	●									
SI-17						o					●									
SI-18						o				●										
SI-19						o				●	●									
SP-6				o				●				●								
SP-12				o								●					●			
SP-13				O								●					●			
SP-15, -16				02													● 2			
ST-1			o										●							●
ST-3			o																	●
ST-4		●	o																	●
ST-5			o								●									
ST-7			o								●									
ST-8			o								●									
ST-12		●	o								●									
ST-30			O												●					
ST-37		●	o																	
ST-39			o			●														
TW-15										o								●		●
TW-17										0	●									
TW-20		●								o	●									
TW-22						●				o	●									

Примечание. Есть точки акупунктуры, в которых пересекаются два меридиана и более. Воздействуя на подобную точку, можно оказывать влияние на все меридианы, связанные с ней. Всего таких точек около ста, хотя в разных медицинских руководствах приводят разное количество подобных точек. Приведенную выше таблицу можно использовать двумя способами:

1. Для определения того, какая точка влияет на нужный вам меридиан, надо сверху вниз в колонке нужного меридиана искать символы, указывающие на наличие точек на данном меридиане.
2. Для определения меридианов, на которые влияет нужная вам точка, найдите название точки и просмотрите таблицу по горизонтали слева направо.

Меридиан, которому принадлежит точка акупунктуры, называется исходным меридианом. Другие меридианы, проходящие через данную точку, пересекая меридиан источника, называются пересекающими меридианами. В таблице меридианы указаны в парах инь—ян в порядке, определяемом направлением потока Ци. Точки акупунктуры приведены в алфавитном (английском) порядке.

Условные обозначения;
исходный меридиан O
пересекающий •
инь – – –
ян ———

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

Точка \ Меридиан	Легких	Толстого кишечника	Желудка	Селезенки	Сердца	Тонкого кишечника	Мочевого пузыря	Почек	Перикарда	Тройного обогревателя	Желчного пузыря	Печени	Зачатия	Управляющий	Проникающий	Отоясывающий	Связывающий инь	Связывающий ян	Пяточный инь	Пяточный ян
BL-1			●			●	o												●	●
BL-11						●	o													
BL-12							o							●						
BL-31							**O**				●									
BL-34							**O**				●									
BL-36[41]						●	**O**													
BL-53							**O**			●										
BL-59,-61,-62							**O**													●
BL-63							o											●		
CO-1													o	●	●					
CO-2												●	o							
CO-3				●				●	●			●	o							
CO-4				●				●	●			●	o							
CO-7													o		●					
CO-10				●									o							
CO-12			●			●				●			o							
CO-13			●			●							o							
CO-17				●		●		●		●			o							
CO-22,-23													**02**				• **2**			
CO-24			●										o							
GB-1						●				●	o									
GB-3			●							●	o									
GB-4			●							●	**O**									
GB-6			●							●	**O**									
GB-7											o									
GB-8											o									
GB-10											o									
GB-11											o									
GB-12											o									
GB-13,-14											**02**							● 2		
GB-15							●				o							●		
GB-16—19											**04**							● 4		
GB-20											o							●		●
GB-21										●	o							●		
GB-24				●							o									
GB-26 —28											**O3**					• **3**				
GB-29											o									●
GB-30							●				o									
GB-35											**0**							●		
GV-1								●			●			o						
GV-13							●							o						
GV-14		●	●			●	●			●	●			o						
GV-15														o				●		

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

Точка \ Меридиан	Легких — —	Толстого кишечника —	Желудка ——	Селезенки — —	Сердца — —	Тонкого кишечника ——	Мочевого пузыря ——	Почек — —	Перикарда — —	Тройного обогревателя ——	Желчного пузыря ——	Печени — —	Зачатия — —	Управляющий ——	Проникающий — —	Опоясывающий ——	Связывающий инь — —	Связывающий ян ——	Пяточный инь — —	Пяточный ян ——
GV-16														o				●		●
GV-17							●							o						
GV-20							●							o						
GV-24			●				●							0						
GV-26		●	●											o						
GV-28													●	o						
KI-6, 8								o											●	
KI-9								0									●			
KI-11—21								011							•11					
LI-15, -16		02																		· 2
LU-1	o			●																
LV-13											●	0								
LV-14				●								0					●			
PC-1									0		●									
SI-10						o												●		●
SI-12		●				o				●	●									
SI-17						o					●									
SI-18						o				●										
SI-19						o				●	●									
SP-6				o				●				●								
SP-12				o								●					●			
SP-13				0								●					●			
SP-15, -16				02													● 2			
ST-1			0										●							●
ST-3			o																	●
ST-4		●	o																	●
ST-5			o								●									
ST-7			o								●									
ST-8			o								●									
ST-12		●	o								●									
ST-30			0												●					
ST-37		●	o																	
ST-39			o			●														
TW-15										o								●		●
TW-17										0	●									
TW-20		●								o	●									
TW-22						●				o	●									

Примечание. Есть точки акупунктуры, в которых пересекаются два меридиана и более. Воздействуя на подобную точку, можно оказывать влияние на все меридианы, связанные с ней. Всего таких точек около ста, хотя в разных медицинских руководствах приводят разное количество подобных точек. Приведенную выше таблицу можно использовать двумя способами:

1. Для определения того, какая точка влияет на нужный вам меридиан, надо сверху вниз в колонке нужного меридиана искать символы, указывающие на наличие точек на данном меридиане.
2. Для определения меридианов, на которые влияет нужная вам точка, найдите название точки и просмотрите таблицу по горизонтали слева направо.

Меридиан, которому принадлежит точка акупунктуры, называется исходным меридианом. Другие меридианы, проходящие через данную точку, пересекая меридиан источника, называются пересекающими меридианами. В таблице меридианы указаны в парах инь—ян в порядке, определяемом направлением потока Ци. Точки акупунктуры приведены в алфавитном (английском) порядке.

Условные обозначения;
исходный меридиан О
пересекающий •
инь — — —
ян ———

нахождение точек акупунктуры

Точки акупунктуры обычно расположены в углублениях на костях, суставах и мышцах. Область, занимаемая такой точкой, как правило, не превышает размеров мелкой монеты (около 10 мм в диаметре); бывают точки, размер которых не больше булавочной головки. Часть точек акупунктуры легко найти простым ощупыванием: они очень чувствительны к нажиму. Другие обнаружить труднее, и для эффективной работы с ними необходимо добиваться особой точности. Определяющее значение часто имеет угол, под которым вводится игла (угол атаки). Нащупайте легкое углубление или впадину в каждой точке. Это может быть незначительное углубление в кости, впадина между мышечными волокнами или сухожилиями и мышцами. Если поток Ци нарушен, обнаружить углубления бывает не всегда просто, но, как правило, прикосновение к ним весьма болезненно. В случае сомнений мастера боевых искусств нажимают на точку по направлению к кости — обычно это вызывает сильную боль.

В Древнем Китае для обнаружения точек акупунктуры существовала комплексная система. Помимо поиска характерных анатомических знаков — таких, как углубления на том или ином участке тела, — она включала использование особой единицы измерения расстояний — цунь (ед. длины), что значительно облегчало работу целителей-практиков. Эта система все еще применяется в наши дни. Длина цуня (его также называют телесным дюймом, единицей длины или пальцевой единицей) непостоянна и зависит от размеров конкретного человека. Для примерной оценки расположения точек акупунктуры используют длину или ширину различных частей пальцев (см. рис. внизу). В наше время имеют место попытки описания расположения точек с использованием анатомической терминологии. Однако такой подход не вносит полной ясности. В действительности для определения точек акупунктуры требуется обладать чувствительностью, которой можно достичь только практическими тренировками и опытом. Надо относиться к процессу поиска и как к искусству, и как к науке одновременно. Усвоив общее положение меридианов и точек, желательно провести хотя бы несколько часов с опытным специалистом по акупунктуре. Ассистирование профессионалу может принести неоценимую пользу.

связь между точками акупунктуры, нервами и кровеносными сосудами

Примерно с 1959 года китайские медицинские школы начали проводить исследования с целью найти связь между расположением точек акупунктуры, нервами и кровеносными сосудами. Основываясь на результатах анато-

мирования, они выяснили, что 323 точки тесно взаимосвязаны с нервами. Из них 304 взаимодействуют с поверхностными кожными нервами (расположенными вблизи поверхности тела), 155 — с глубинными нервами, а 137 точек — с теми и другими одновременно. Исследование БАТ под микроскопом выявило, что все слои кожи и мышечной ткани в этих точках связаны с многочисленными и разнообразными нервными ветвями, скоплениями нервов (нервными ганглиями) и нервными окончаниями. В ходе исследований также было обнаружено, что маршруты меридианов на конечностях проходят близко к стволам периферических нервов. Например, путь меридиана Легких на руке подобен маршруту мышечно-кожного нерва, меридиан Перикарда соответствует срединному нерву, а меридиан Сердца совпадает с локтевым и медиальным кожными нервами плеча.

Исследования также позволили выявить связь между точками акупунктуры и кровеносными сосудами: оказывается, 24 точки расположены непосредственно над разветвлениями артерий, а 262 не далее чем на расстоянии 0,5 см от кровеносного сосуда (артерии или вены).

Выбор точек акупунктуры

Есть много методов выбора точек акупунктуры, влияющих на определенные области тела. Большинство из них предполагает использование справочных таблиц из профессиональной литературы. Это относится и к целительству и к боевым искусствам.

Ниже перечислены наиболее известные методы.

- Выбор локальной, соседней или удаленной точки, в зависимости от области, на которую собираются воздействовать (см. таблицу на с. 61).
- Выбор точки исходя из нужного меридиана (см. справочную таблицу, обычно прилагаемую к текстам об акупунктуре).
- Выбор на основании эмпирических данных и клинических исследований многочисленных поколений целителей (обычно используют таблицы с описанием симптомов).
- Выбор точки из той или иной специальной группы точек акупунктуры, основанный на принципе конечного эффекта (см. справочные таблицы в текстах об акупунктуре).

Сочетание точек акупунктуры

Часто и в медицине, и в боевых искусствах используют воздействие сразу на несколько точек акупунктуры. Это позволяет усилить желаемый эффект.

Метод основан на следующих принципах:

- Сочетание локальных и удаленных точек, «отвечающих» за данную область. Сочетание точек передней и задней стороны тела (часто используют точки-глашатаи — му-точки, и ассоциированные точки сочувствия — шу-точки).
- Сочетание точек на связанных инь—ян меридианах (часто используют точки-источники — юань-точки, и соединительные лопункты).
- Сочетание точек верхней и нижней части тела (на основании принципа взаимосвязи инь—ян).
- Сочетание точек-щелей — си-точек, и точек встречи — ху-точек (в зависимости от области воздействия).
- Сочетание двусторонних точек (обычно для воздействия на голову, внутренние органы или на оба бока).

Вообще говоря, чем больше точек подвергается одновременному воздействию, тем сильнее эффект — как медицинский, так и боевой.

Выбор точек акупунктуры в зависимости от области воздействия*

Область воздействия	Локальная точка	Соседняя точка	Удаленная точка
Глаза	BL-1.ST-1	ST-2, GV-23, M-HN-9	GB-37, LI-4, LV-3, SI-6
Уши	GB-2, SI-19, TW-17	GB-8, GB-20, SI-17	GB-41,TW-3,TW-5
Нос	LI-20, GV-25	BL-7, GV-23, M-HN-3	LI-3, LI-4, ST-44
Рот	ST-4, ST-6, ST-7	GB-20, M-HN-9	HT-5, LI-4, ST-44, GB-15
Глотка	CO-23	CO-22, SI-17	LI-4, LI-11, KI-6
Голова (лицевая область)	GB-14, M-HN-3	BL-5, GB-15, M-HN-9	LI-3, LI-4, ST-41, ST-43, ST-44
Голова (височная область)	GB-8, M-HN-9	GB-41.TW-3	
Голова (затылочная область)	BL-10, GB-20	BL-65, SI-3	
Голова (теменная область)	GV-20, BL-7	GB-20, M-HN-9	GB-34, LV-3
Легкие	BL-13,LU-1,C0-17,C0-22	CO-6, CO-12, GV-14	LU-5, LU-7, ST-40
Сердце	BL-14, BL-15, CO-17	CO-14, GV-11	HT-7, PC-4, PC-5, PC-6
Селезенка, Желудок	CO-12, BL-20, BL-21	LV-13, SP-15	PC-6, SP-4, ST-36
Печень	BL-18, LV-14	BL-20, CO-12	GB-34, LV-3
Желчный пузырь	BL-19, GB-24	ST-21,C0-11	GB-34 и GB-40, LV-3, M-LE-23
Толстый кишечник	SP-15	BL-25, ST-25	LI-11, ST-36, ST-37
Тонкий кишечник	CO-4, CO-9, ST-28	BL-27	SI-4, ST-36, ST-39
Почки	BL-23, BL-47	ST-29, CO-4,	KI-3, SP-6
Мочевой пузырь	CO-3, BL-28	BL-23, ST-28	KI-3, KI-7, SP-6
Мочеполовые органы	CO-4, ST-29, M-CA-18	BL-23, BL-32	KI-3, LV-3, SP-6
Прямая кишка	BL-35, CO-1, GB-1	BL-30, BL-34, BL-49	BL-57, GV-20, M-UE-29
Латеральная область ребер	GB-25, GB-26	LV-14, SP-21	GB-38, GB-43, TW-5
Верх живота	C0-12,00-13	CO-8, ST-19	ST-36, SP-4, PC-6
Низ спины	BL-23, GV-4	GB-25, GB-30	BL-54, BL-60, SI-3, SI-6
Плечи	LI-15, SI-9	LI-14	LI-4, ST-38
Верхние конечности	LI-4, LI-11.LI-15	M-HN-41	M-BW-35** (позвонки с C5 по T1)
Нижние конечности	GB-34, GB-39, BL-54	GB-30	M-BW-35 (позвонки с L3 по S1)

* В таблице приведены часто используемые локальные, соседние и удаленные точки акупунктуры. На них воздействуют поодиночке или в сочетаниях для лечения различных болезней. Те же принципы можно использовать и в бою.

* * M-BW-35 — серия из 48 точек акупунктуры, размещенных по обе стороны позвоночника у каждого из 24 шейных, грудных и поясничных позвонков на расстоянии 0,5—1 цунь от средней линии тела, у нижнего края остистого отростка каждого позвонка.

научное обоснование теории меридианов

В настоящее время нет общепринятой научной теории, которая послужила бы материалистическим обоснованием системы меридианов и точек акупунктуры. В последние десятилетия проводились серьезные исследования и клинические испытания, что привело к появлению множества многообещающих направлений. В наши дни возникло предположение об участии всей нервной системы в работе системы меридианов. Это основано на многочисленных опытах, обнаруживающих нервную связь между меридианами и головным мозгом, корой головного мозга, внутренними органами, спинным мозгом, двигательными, сенсорными и автономными нервами. Некоторые исследователи приходят к выводу, что хотя тесная связь между меридианами и нервной системой существует, в действительности меридианы представляют собой электропроводящие пути в теле человека. Как восточный, так и западный медицинские подходы продолжают совершенствоваться и переплетаться.

подведение итогов

В этом разделе вы познакомились с очень кратким введением к огромному и сложному предмету — основам восточной медицины. Следует понимать, что восточные концепции тела человека развивались на протяжении веков и представляют собой попытки лучших мыслителей разных времен понять работу человеческого организма. Одни из этих концепций устарели и используются только теми целителями, которые являются приверженцами традиционных методов. Другие концепции продолжают быть актуальными, даже развиваются. Основываясь на исследованиях последних десятилетий, западная наука объяснила многие эффекты, связанные с меридианами. Однако все еще остается огромное количество феноменов, которые нельзя объяснить с помощью современного научного подхода. Хочется надеяться, что по мере развития науки возрастет наше понимание механизма работы системы меридианов.

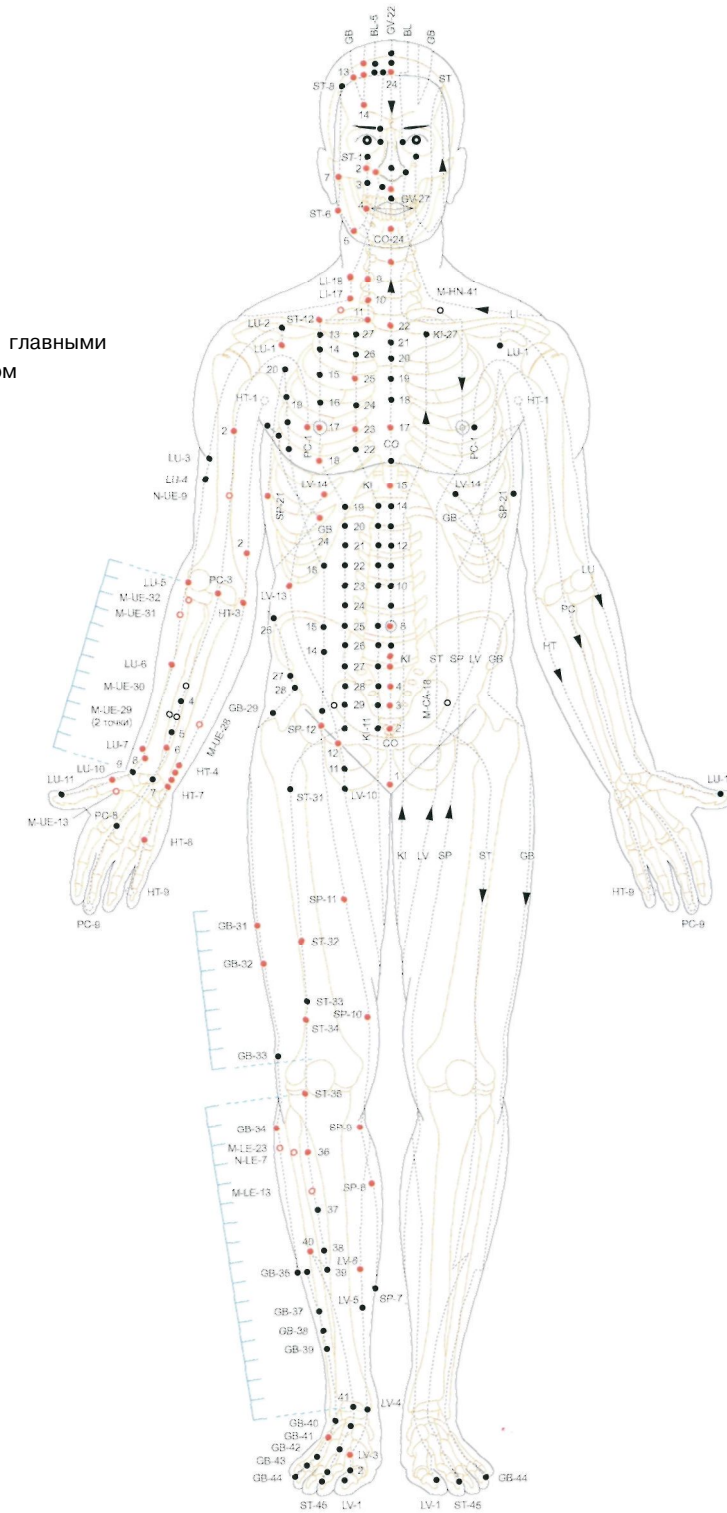
- Меридианная точка акупунктуры
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Глубинная (задняя) точка акупунктуры
- Маршрут меридиана
- Поверхность тела
- Направление потока Ци
- Точки акупунктуры, являющиеся главными целями, изображены красным цветом

BL	меридиан Мочевого пузыря
CO	меридиан Зачатия
GB	меридиан Желчного пузыря
GV	Управляющий меридиан
HT	меридиан Сердца
KI	меридиан Почек
LI	меридиан Толстого кишечника
LV	меридиан Печени
LU	меридиан Легких
PC	меридиан Перикарда
SI	меридиан Тонкого кишечника
SP	меридиан Селезенки
ST	меридиан Желудка
TW	меридиан Тройного обогревателя

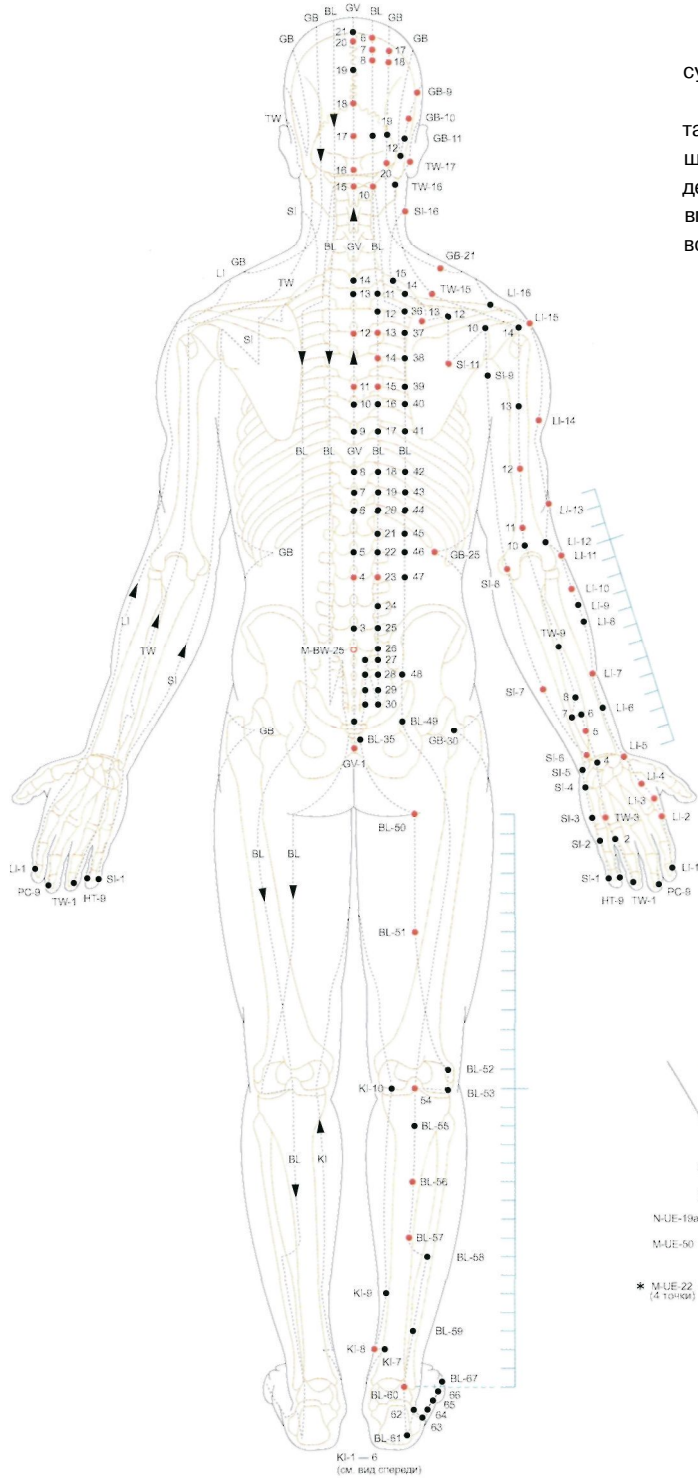
Все 12 Регулярных меридианов — двусторонние, они проходят и по левой, и по правой стороне тела. Меридианы Зачатия и Управляющий — одиночные и проходят по средней линии тела (первый — переднесрединный, второй — заднесрединный).

На видах спереди и сзади на одной половине рисунка изображены только меридианы, а стрелками показано направление потока Ци; на противоположной половине изображены те же меридианы с точками акупунктуры, обозначенные с использованием стандартной американской алфавитно-цифровой системы. В разных системах маршруты прохождения меридианов или нумерация точек могут не совпадать, особенно это относится к меридиану Мочевого пузыря (см. рисунок на с. 63).

Анатомическое описание мест расположения точек приведено на следующих страницах, также даны их китайские названия.



Расположение точек акупунктуры (вид спереди)



Условные обозначения, принятые на данном рисунке, те же, что и на предыдущем.

Анатомическое описание расположения точек, а также их китайские названия приведены в следующем разделе. В разных системах маршруты прохождения меридианов или нумерация точек могут не совпадать, особенно это относится к меридиану Мочевого пузыря.

Варианты нумерации точек акупунктуры

На рисунке	*Возможный вариант*
BL-36	BL-41
BL-37	BL-42
BL-38	BL-43
BL-39	BL-44
BL-40	BL-45
BL-41	BL-46
BL-42	BL-47
BL-43	BL-48
BL-44	BL-49
BL-45	BL-50
BL-46	BL-51
BL-47	BL-52
BL-48	BL-53
BL-49	BL-54
BL-50	BL-36
BL-51	BL-37
BL-52	BL-38
BL-53	BL-39
BL-54	BL-40

Расположение точек акупунктуры (вид сзади)

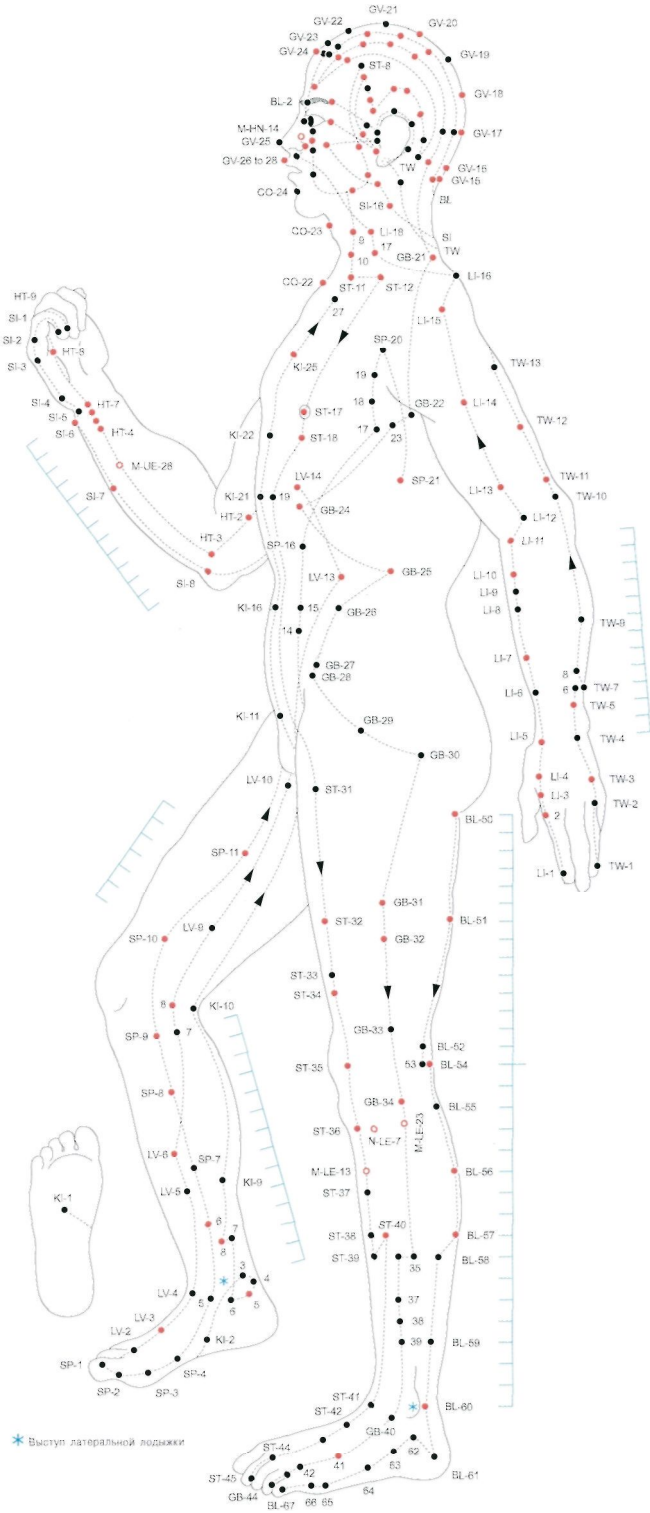
- Меридианная точка акупунктуры
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Глубинная (задняя) точка акупунктуры
- Маршрут меридиана
- Поверхность тела
- Направление потока Ци
- Точки акупунктуры, являющиеся главными целями, изображены красным цветом

BL	меридиан Мочевого пузыря
CO	меридиан Зачатия
GB	меридиан Желчного пузыря
GV	Управляющий меридиан
HT	меридиан Сердца
KI	меридиан Почек
LI	меридиан Толстого кишечника
LV	меридиан Печени
Ш	меридиан Легких
PC	меридиан Перикарда
SI	меридиан Тонкого кишечника
SP	меридиан Селезенки
ST	меридиан Желудка
TW	меридиан Тройного обогревателя

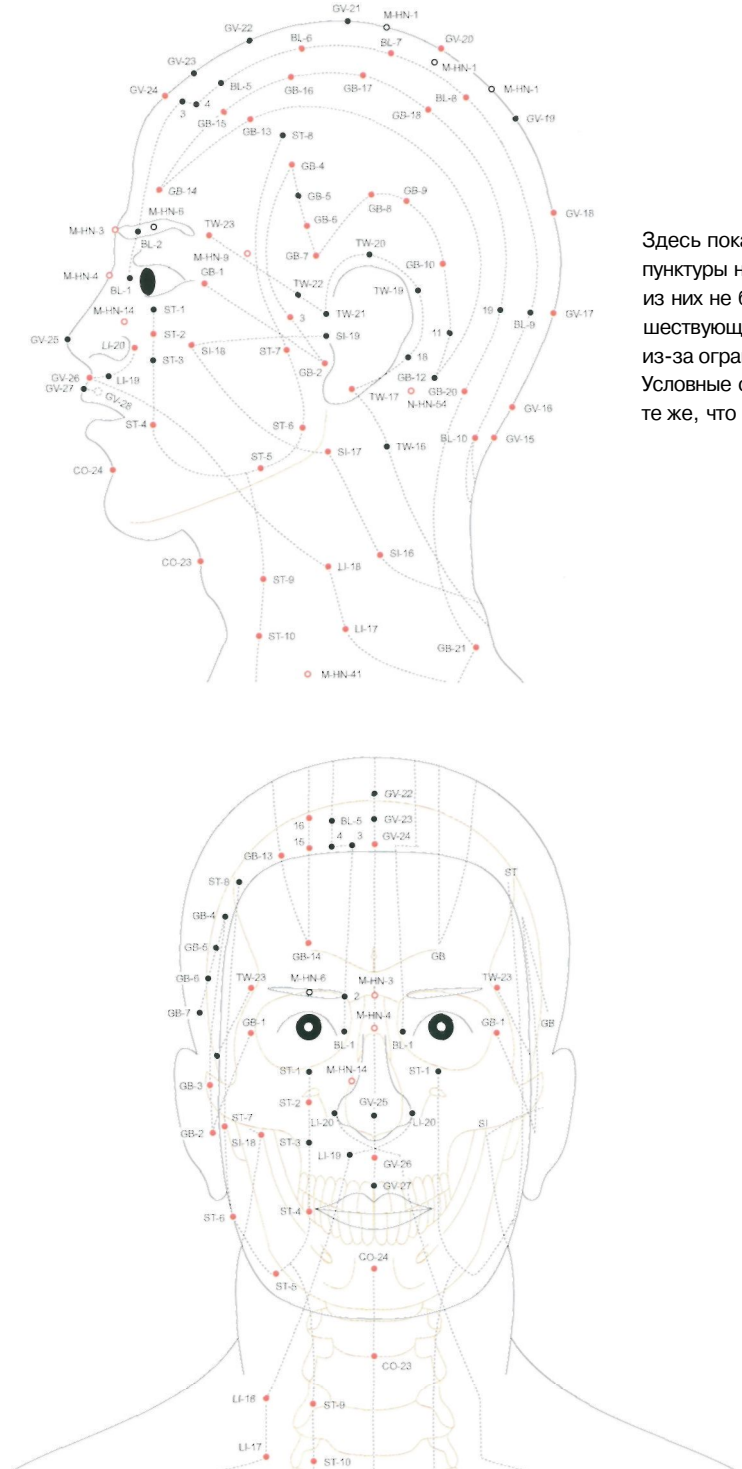
Все 12 Регулярных меридианов — двусторонние, они проходят и по левой, и по правой стороне тела. Меридианы Зачатия и Управляющий —одиночные и проходят по средней линии тела (первый — переднесрединный, второй — заднесрединный).

Точки акупунктуры обозначены с использованием стандартной американской алфавитно-цифровой системы. В разных системах маршруты прохождения меридианов или нумерация точек могут не совпадать, особенно это относится к меридиану Мочевого пузыря.

Медиальный и латеральный выступы лодыжки на ноге обозначены синей звездочкой.



Расположение точек акупунктуры (вид сбоку)



Основные точки акупунктуры головы и шеи

Здесь показаны основные точки акупунктуры на голове и шее. Некоторые из них не были изображены на предшествующих рисунках (см. с. 62—64) из-за ограничений в размерах. Условные обозначения и сокращения те же, что и на предыдущем рисунке.

ТОПОГРАФИЯ МЕРИДИАНОВ, ТОЧЕК АКУПУНКТУРЫ И ПОКАЗАНИЯ К ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

В этом разделе приводится подробная информация о 12 Регулярных меридианах. Меридианы перечислены в порядке активности в них потока Ци (с 1-го по 12-й). 8 Чудесных меридианов здесь представлены взаимодополняющими парами и пронумерованы от Е1 до Е8. В заключение приведены внемеридианные точки акупунктуры (обычно не связываемые с меридианами).

№ п/п	Название меридиана	Страница
1	Меридиан Легких ——	68,69
2	Меридиан Толстого кишечника —	70-72
3	Меридиан Желудка - - -	73-80
4	Меридиан Селезенки - - -	81-83
5	Меридиан Сердца ----	84,85
6	Меридиан Тонкого кишечника ——	86-88
7	Меридиан Мочевого пузыря - - -	89-97
8	Меридиан Почек - - -	98-102
9	Меридиан Перикарда ——	103,104
10	Меридиан Тройного обогревателя ——	105-107
11	Меридиан Желчного пузыря - - -	108-113
12	Меридиан Печени - - -	114,115
Е1	Меридиан Зачатия ——	116-118
Е2	Управляющий меридиан - - -	119-123
Е3	Проникающий меридиан —	124, 125
Е4	Опоясывающий меридиан - - -	126,127
Е5	Связывающий меридиан инь ——	128, 129
Е6	Связывающий меридиан ян - - -	130,131
Е7	Пяточный меридиан инь —	132,133
Е8	Пяточный меридиан ян ——	134,135
Х	Внемеридианные точки акупунктуры	136-142

Китайские названия

В книге применяются:

1) названия меридианов и точек акупунктуры с использованием системы стандартного американского алфавитно-цифрового кода;

2) китайские названия, записанные кириллицей.

Условные обозначения на схемах

- Меридианная точка акупунктуры
- Внемеридианная точка акупунктуры
- Глубинная (задняя) точка акупунктуры
- Точки пересечения меридианов
- Поверхностный маршрут меридиана
- Внутренний маршрут меридиана
- Поверхность тела
- Направление потока Ци
- Внутренние органы
- Парные органы

- Точки акупунктуры, являющиеся главными целями, изображены красным цветом

Пропорциональная шкала

Каждый промежуток соответствует одной единице длины (одному цуню).

Линия после названия меридиана означает:

- меридиан инь
- меридиан ян

Меридианы: обозначения, названия, точки

Название меридиана	Обозначение *в США*	*Обозначение в России**	Название *(кит. /рус.)*	*Точки*	Всего *точек*
меридиан Легких--	LU	I	Шоу тайинь — Фэй цзин / ручной Большой инь — меридиан Легких	11 двусторонних	22
меридиан Толстого кишечника—	LI	II	Шоу янмин — Дачан цзин / ручной Светлый ян — меридиан Толстого кишечника	20 двусторонних	40
меридиан Желудка—	ST	III	Цзу янмин — Вэй цзин / ножной Светлый ян — меридиан Желудка	45 двусторонних	90
меридиан Селезенки-	SP	IV	Цзу тайин — Пи цзин / ножной Большой инь — меридиан Селезенки	21 двусторонняя	42
меридиан Сердца-	HT	V	Шоу шаоинь — Синь цзин / ручной Малый инь — меридиан Сердца	9 двусторонних	18
меридиан Тонкого кишечника—	SI	VI	Шоу тайян — Сяочан цзин / ручной Большой ян — меридиан Тонкого кишечника	19 двусторонних	38
меридиан Мочевого пузыря-	BL	VII	Цзу тайян — Пангуан цзин / ножной Большой ян — меридиан Мочевого пузыря	67 двусторонних	134
меридиан Почек—	KI	VIII	Цзу шаоинь — Шень цзин / ножной Малый инь — меридиан Почек	27 двусторонних	54
меридиан Перикарда-	PC	IX	Шоу цзюеинь — Синь баоли цзин / ручной Абсолютный инь — меридиан Перикарда	9 двусторонних	18
меридиан Тройного обогревателя—	TW	X	Шоу шаоян — Санцзяо цзин / ручной Малый ян — меридиан Тройного обогревателя	23 двусторонние	46
меридиан Желчного пузыря-	GB	XI	Цзу шаоян — Дань цзин / ножной Малый ян — меридиан Желчного пузыря	44 двусторонние	88
меридиан Печени—	LV	XII	Цзу цзюеинь — Гань дзин / ножной Абсолютный инь — меридиан Печени	14 двусторонних	28
меридиан Зачатия—	E1 (CO)	ЧМ V (XIII)	Жень май / Меридиан Зачатия (Переднесрединный)	24 срединные	24
Управляющий меридиан-	E2 (GV)	ЧМ I (XIV)	Ду май / Управляющий меридиан (Заднесрединный)	28 срединных	28
Проникающий меридиан—	E3	ЧМ VIII	Чжун май / Проникающий меридиан	12 двусторонних, 2 срединные	26
Опоясывающий меридиан—	E4	ЧМ IV	Дай май / Опоясывающий меридиан	3 двусторонние	6
Связывающий инь-меридиан-	E5	ЧМ VII	Инь вэй май / Связывающий меридиан инь	6 двусторонних, 2 срединные	14
Связывающий ян-меридиан—	E6	ЧМШ	Ян вэй май / Связывающий меридиан ян	13 двусторонних, 2 срединные	28
Пяточный меридиан инь-	E7	4MVI	Инь цзяо май / Пяточный меридиан инь	3 двусторонние	6
Пяточный меридиан ян-	E8	ЧМ II	Ян цзяо май / Пяточный меридиан ян	12 двусторонних, 1 срединная	25

В данном руководстве используется следующая терминология:

Восходящий — ведущий к голове или к верхней части какой-либо структуры.
Нисходящий — ведущий от головы или к нижней части какой-либо структуры.
Передний—расположенный на передней части тела или неподалеку.
Задний — расположенный на задней части тела или неподалеку.
Срединный, медиальный — расположенный вблизи средней продольной линии тела или какой-либо его части.
Боковой, латеральный — расположенный далеко от средней продольной линии тела или какой-либо его части.
Проксимальный — расположенный **ближе** к срединной плоскости тела или к основному органу системы (например, в руке — плечо)
Дистальный — расположенный **дальше** от срединной плоскости тела или от основного органа системы (например, кисть).
Поверхностный — направленный к поверхности или расположенный на поверхности.
Глубинный — удаленный от поверхности тела.
Единица длины — относительная единица измерения, в основу которой положена ширина пальцев руки (цунь).

* Предложено доктором медицинских наук Д. М. Табеевой (см. Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии. М.: Медицина, 1982. 560 о).

1. МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (LU)

Основной путь

Меридиан Легких начинается в срединной полости тела (называемой Средним обогревателем), затем спускается к Толстому кишечнику и соединяется с ним, затем направляется вверх и, проходя через диафрагму, попадает в орган, являющийся его «домом», — в Легкие. Далее он через горло выходит наружу и опускается вниз, появляясь на поверхности тела. Его путь на поверхности начинается наверху и сбоку на груди, немного выше подмышки (LU-1). Затем меридиан опускается по внутренней поверхности руки, оканчиваясь у внешнего угла ногтя большого пальца (LU-11). Соединительный сосуд Легких, ответвляясь от основного пути в точке (LU-7), устремляется к кончику указательного пальца, где соединяется с меридианом Толстого кишечника.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Легких воздействуют на нос, горло, трахею, грудь, легкие и кожу и влияют на работу дыхательной и нервной систем.

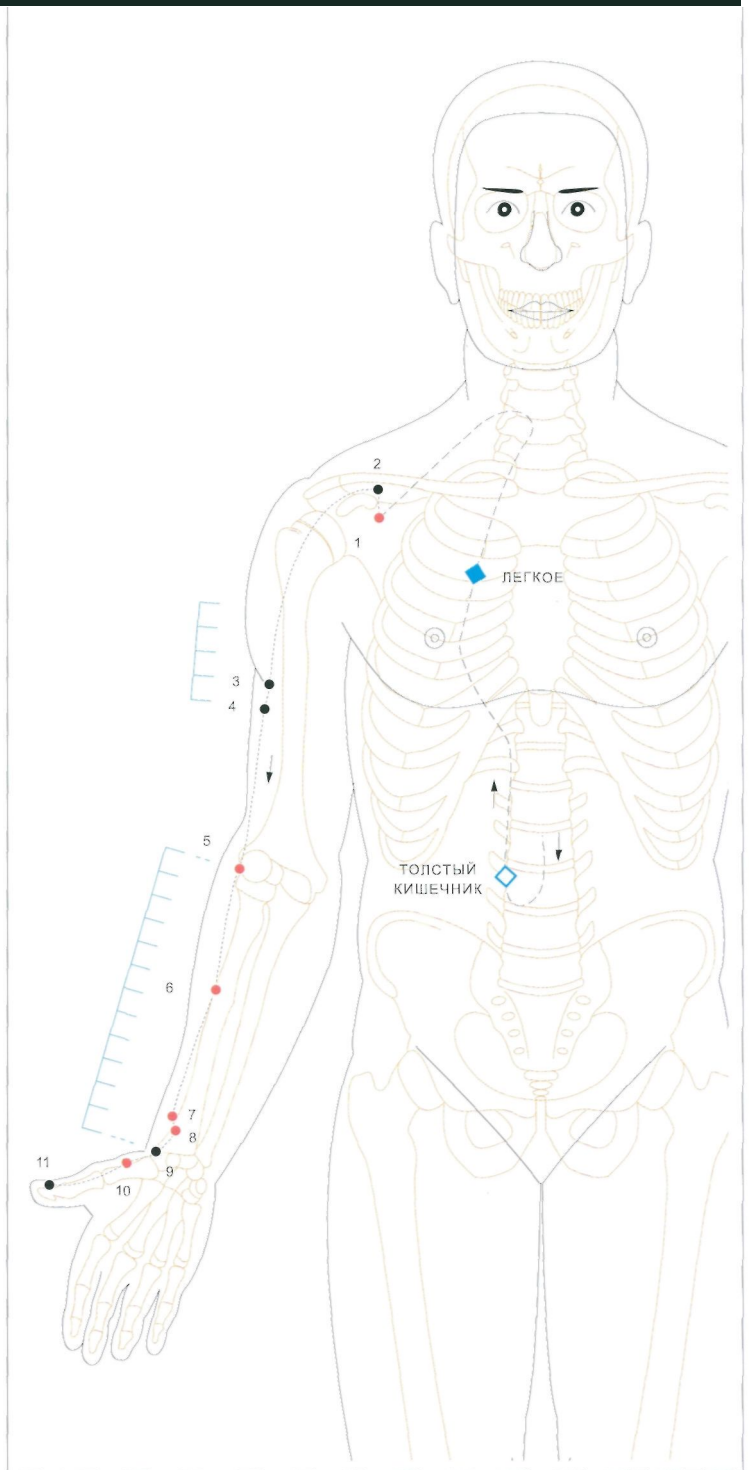
Основные данные

Тип — инь
Фаза — Металл
Точки акупунктуры — 11 (x2)
Активность потока Ци — с 3 до 5 ч
Место соединения — меридиан Толстого кишечника
Связан с Селезенкой

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LU-9
Соединительный ло-пункт — LU-7
Точка-щель (си-точка) — LU-6
Точка-глашатай (мо-пункт) — LU-1
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-13
Точка встречи (ху-точка) (воздействует на кровеносные сосуды) — LU-9
Управляющая точка (воздействует на голову и заднюю часть шеи) — LU-7

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — с меридианом Селезенки LU-1



1. МЕРИДИАН ЛЕГКИХ (LU)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
· LU-1	1 I	Чжун-фу / Центральное сокровище	На груди, на расстоянии 1 ед. длины вниз от конца бокового выступа ключицы, в первом межреберном промежутке, на 6 ед. длины в сторону от меридиана Зачатия (точка пульса)	Промежуточный надключичный нерв, ветви переднего грудного нерва и первого межреберного нерва (в этой точке можно прощупать пульс)
LU-2	2 I	Юнь-мэнь / Облачные врата	На груди, во впадине прямо под концом бокового выступа ключицы, на расстоянии 6 ед. длины в сторону от меридиана Зачатия (точка пульса)	Промежуточный и латеральный надключичные нервы, ветви переднего грудного нерва, боковая ветвь плечевого сплетения, латеральная подкожная вена руки, грудно-лопаточная артерия и вена
LU-3	3 I	Тянь-фу / Небесное хранилище	На верхней части руки, на расстоянии 3 ед. длины вниз от подмышечной складки, у лучевой стороны бицепса, на расстоянии 6 ед. длины вверх от точки LU-5	Латеральный кожный нерв плеча в точке, где проходят мышечно-кожныи нерв, латеральная подкожная вена руки, мышечная ветвь плечевой артерии и вены
LU-4	4 I	Ся-бай / Белый страж	На верхней части руки, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки LU-3, у лучевой стороны плечевого бицепса; в точке, где прощупывается пульс	См. LU-3
·LU-5	5 I	Чи-цзе / Трясина локтевой впадины	В складке на сгибе локтя у локтевой стороны сухожилия бицепса, у начала плече-лучевои мышцы	Латеральный кожный нерв предплечья, лучевой нерв, ветви лучевой возвратной артерии и вены, латеральная подкожная вена руки
·LU-6	6 I	Кун-цзуй / Самое маленькое отверстие	На руке со стороны большого пальца, посредине между запястьем и локтем, на расстоянии 5 ед. длины вниз от точки LU-5, на 7 ед. длины вверх от точки LU-9	Латеральный кожный нерв предплечья, поверхностная ветвь лучевого нерва, лучевая артерия и вена, латеральная подкожная вена руки
·LU-7	7 I	Ле-цюэ / Точка перелома	На предплечье со стороны большого пальца, в щели у бокового гребня лучевой кости, на расстоянии 1,5 ед. длины вверх от сгиба	Латеральный кожный нерв предплечья, поверхностная ветвь лучевого нерва, лучевая артерия, латеральная подкожная вена руки
·LU-8	8 I	Цзин-цюй / Продольный канал	На запястье у ладонной складки на расстоянии 1 ед. длины вверх от поперечной складки, во впадине на лучевой стороне лучевой артерии	Латеральный кожный нерв предплечья, поверхностная ветвь лучевого нерва
LU-9	9 I	Тай-юань / Великая пропасть	У поперечного сгиба запястья, во впадине на лучевой стороне лучевой артерии, в точке, где прощупывается пульс	Латеральный кожный нерв предплечья, поверхностная ветвь лучевого нерва, лучевая артерия и вена руки
·LU-10	10 I	Юй-цзи / Встреча рыбы	На подушечке большого пальца между красной кожей ладони и белой кожей тыльной стороны кисти, посредине 1-й пястной кости	Поверхностная ветвь лучевого нерва, у впадения вен большого пальца в латеральную подкожную вену руки (тенарная выпуклость — подушечка большого пальца)
LU-11	11 I	Шао-шан / Мелкая торговля	На лучевой стороне большого пальца, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от уголка ногтя (над ногтем)	Сеть нервных окончаний, образованная соединением ветвей латерального кожного нерва предплечья, поверхностной ветви лучевого нерва и ладонной пальцевой ветви срединного нерва

2. МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (LI)

Основной путь

Меридиан Толстого кишечника начинается на поверхности тела на лучевой стороне указательного пальца (LI-1). Он поднимается по внешней стороне руки, проходит над плечевым суставом, пересекает точки SI-12 и GV-14. Затем входит внутрь тела у надключичной впадины и идет до точки ST-12, в которой разветвляется на два пути: внутренний и поверхностный. Внутренняя ветвь соединяется с Легким, затем, опускаясь, проходит сквозь диафрагму и входит в орган, являющийся «домом» меридиана, — в Толстый Кишечник. Поверхностная ветвь поднимается по передней стороне шеи, пересекает щеку и входит в нижнюю десну. Отсюда по поверхности она идет через верхнюю губу, оканчиваясь в глубинной (задней) точке ноздри (LI-20). Обратите внимание на то, что правый и левый меридианы Толстого кишечника пересекаются над верхней губой.

Функции

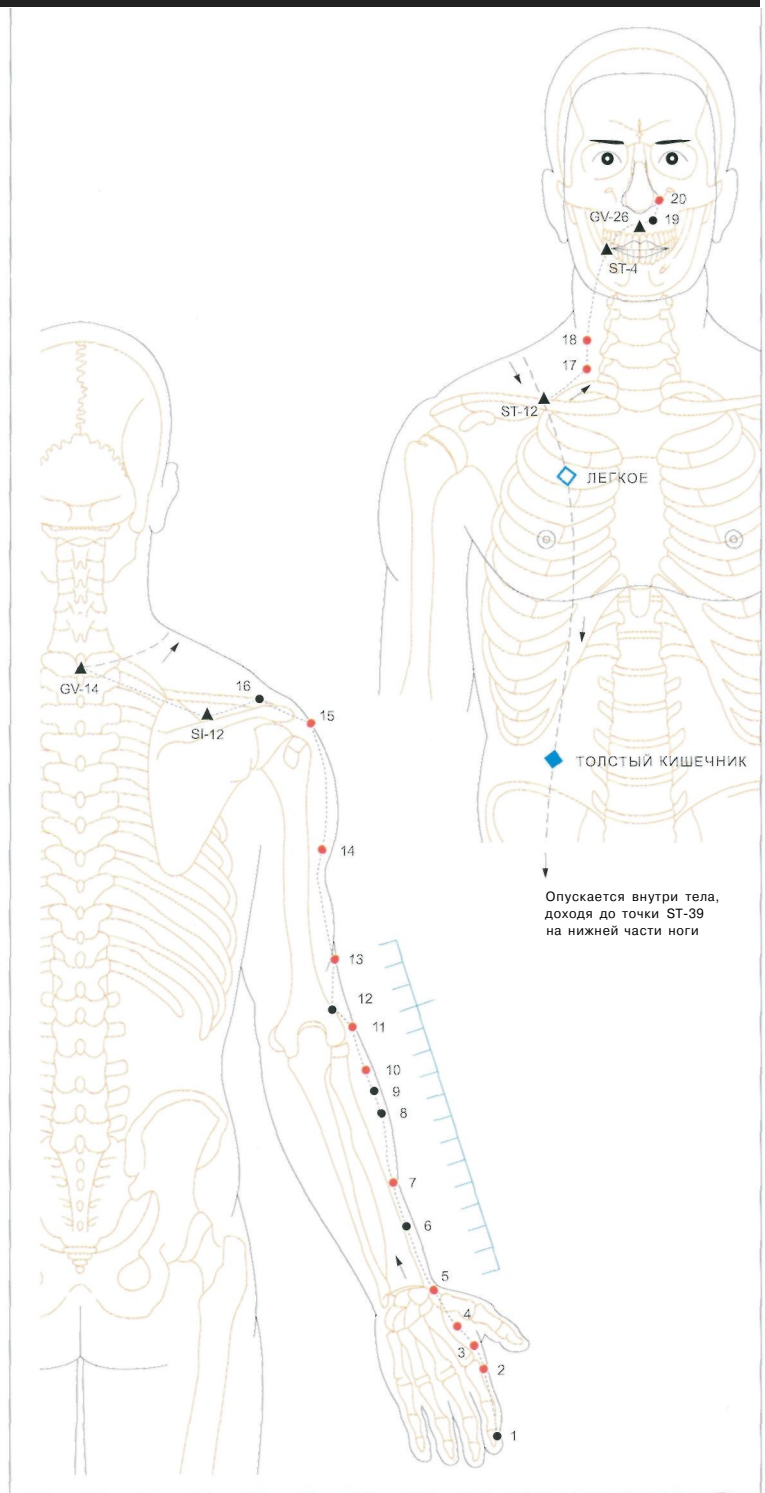
Точки акупунктуры меридиана Толстого кишечника воздействуют на лицо, глаза, уши, нос, десны, зубы, горло, кожу и кишечник; они связаны с воспалительными заболеваниями, с процессами метаболизма и поглощения воды.

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LI-4
Соединительный ло-пункт — LI-6
Точка-щель (си-точка) — LI-7
Точка-глашатай (мо-точка) — ST-25
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-7
Нижняя соединительная точка — ST-37
Управляющая точка (воздействует на лицо) — LI-4

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С Пяточным меридианом ян — LI-15, -16
С другими меридианами— GV-14, GV-26, SI-12, ST-4, ST-12, ST-37, TW-20



2. МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (LI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	Название *(кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
LI-1	1 II	Шан-ян / Рынок ян	На лучевой стороне указательного пальца, немного выше (на расстоянии примерно 0,1 ед. длины) уголка ногтя	Ладонная пальцевая ветвь срединного нерва, артериально-венозная сеть сосудов, образованная тыльными сосудами ладони и пальцевыми артериями и венами
LI-2	2 II	Эр-цзянь / Второй промежуток	На лучевой стороне указательного пальца, на периферии пястно-фалангового сустава между красной и белой кожей	Собственная тыльная пальцевая ветвь лучевого нерва, ладонная пальцевая ветвь срединного нерва, тыльная пальцевая и собственная ладонная пальцевая артерия и вена (ветви лучевой артерии и вены)
LI-3	3 II	Сань-цзянь / Третий промежуток	На лучевой стороне указательного пальца, вблизи головки второй пястной кости, во впадине у основания сустава	Поверхностная ветвь лучевого нерва, тыльная венозная сеть кисти рук, ветвь первой тыльной пястной артерии
LI-4	4 II	Хэ-гу / Закрытая долина	В центре мышцы между первой и второй пястными костями на тыльной стороне кисти (сеть большого пальца), чуть ближе ко второй	Поверхностная ветвь лучевого нерва, собственная ладонная пальцевая ветвь срединного нерва (он проходит глубже)
LI-5	5 II	Ян-си / Освещенный солнцем ручей в ущелье ян	На лучевой стороне запястья, во впадине между сухожилиями разгибающей мышцы у основания большого пальца	Поверхностная ветвь лучевого нерва, лучевая артерия, тыльная запястная ветвь лучевой артерии, латеральная подкожная вена руки
LI-6	6 II	Пянь-ли / Постепенный наклон	На расстоянии 3 ед. длины вверх от запястья и точки LI-5, на одной четверти расстояния между точками LI-5 и LI-11	Латеральная подкожная вена руки. На лучевой стороне латеральный кожный нерв предплечья и поверхностная ветвь лучевого нерва. На локтевой стороне задний кожный нерв и задний межкостный нерв
LI-7	7 II	Вэнь-лю / Спокойный поток	На предплечье со стороны большого пальца, на расстоянии 5 ед. длины вверх от точки LI-5, на 2 ед. длины вверх от точки LI-6	Задний кожный нерв предплечья, глубокая ветвь лучевого нерва, мышечная ветвь лучевой артерии, латеральная подкожная вена руки
LI-8	8 II	Ся-лянь / Нижний хребет	На предплечье со стороны большого пальца, на расстоянии 4 ед. длины вниз от точки LI-11, на краю мясистого выступа вдоль лучевой кости	См. LI-7
LI-9	9 II	Шан-лянь / Верхний хребет	На предплечье со стороны большого пальца, на расстоянии 1 ед. длины вверх от точки LI-8, на расстоянии 3 ед. длины вниз от точки LI-11, на линии, соединяющей точки LI-5 и LI-11	См. LI-7
LI-10	10 II	Шоу-сань-ли / Три ли на руке	На предплечье со стороны большого пальца, на расстоянии 2 ед. длины вниз от локтя, на расстоянии 2 ед. длины вниз от точки LI-11 (при нажатии образуется ямка)	Нервы, находящиеся в данной области, перечислены в соответствующей позиции для точки LI-7, также здесь находятся лучевая возвратная артерия и вена

2. МЕРИДИАН ТОЛСТОГО КИШЕЧНИКА (LI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
LI-11	11 II	Цюй-чи / Озеро на склоне	На латеральном крае впадины сгиба локтя, посредине между точкой LU-5 и выступающей плечевой костью	Задний кожный нерв предплечья, лучевой нерв (расположен глубже), ветви лучевых возвратных артерии и вены
LI-12	12 II	Чжоу-ляо / Угол локтя	Во впадине над выступом плечевой кости и внешним краем локтя (в согнутом состоянии) на расстоянии 1 ед. длины вверх и в сторону от точки LI-11	Задний кожный нерв предплечья, лучевой нерв (расположен глубже), лучевые возвратные артерия и вена
LI-13	13 II	(Шо) У-ли / Пять ли на руке	Во впадине рядом с краем бицепса. На расстоянии 3 ед. длины вверх от точки LI-11. На линии, соединяющей точки LI-11 и LI-15 (там, где прощупывается пульс)	Задний кожный нерв предплечья, лучевой нерв (расположен глубже), ветви задних огибающих плечевой сустав артерии и вены
LI-14	14 II	Би-нао / Верх руки	На верхней части руки, немного выше места прикрепления дельтовидной мышцы к плечевой кости, на линии, соединяющей точки LI-11 и LI-15	Задний плечевой кожный нерв (расположен глубже), ветви задних огибающих плечевой сустав артерии и вены, глубокие плечевые артерия и вена
LI-15	15 II	Цзянь-юй / Ложе плеча	При поднятой руке обнаруживается в подмышечной впадине на краю плечевого сустава, немного ближе к середине дельтовидной мышцы	Вспомогательный нерв, латеральный надключичный нерв, задние огибающие плечевой сустав артерия и вена
LI-16	16 II	Цзюй-гу / Большая кость	Наверху плеча во впадине между концом ключицы и гребнем лопатки (между двумя костями, образующими вилку)	Латеральный надключичный нерв и ветвь вспомогательного нерва (недалеко от поверхности), надключичный нерв (проходящий глубже), яремная вена, надключичные артерия и вена (проходят глубже)
LI-17	17 II	Тянь-дин / Небесный треножник	Во впадине на боковой стороне у основания шеи на заднем крае грудино-ключично-сосцевиднои мышцы	Надключичный нерв там, где появляется кожный шейный нерв, черепномозговои нерв (блуждающий — X, располагается в глубине), наружная яремная вена
LI-18	18 II	Фу-ту / Шейная выпуклость	На боковой стороне шеи, на уровне наружного края адамова яблока, прямо под ухом, на задней стороне грудино-ключично-сосцевидной мышцы	Большой ушной нерв, кожный шейный нерв, малый затылочный нерв, вспомогательный нерв, восходящие шейные артерия и вена (проходят глубоко на средней стороне)
LI-19	19 II	Хэ-ляо / Ложе злаков	Прямо под внутренней стенкой ноздри на уровне точки GV-26 на верхней губе	Связывающие ветви лицевого и подглазничного нерва, поверхностные губные ветви лицевой артерии и вены
LI-20	20 II	Инь-сян / Желанное благоухание	На боковой стороне носа, в носогубной складке на одном уровне со средней точкой крыла носа на расстоянии 1 ед. длины от точки LI-19	Связывающие ветви лицевого и подглазничного нерва, лицевые артерия и вена, подглазничная артерия и вена

3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Основной путь

Меридиан Желудка начинается внутри тела, на боковой стороне ноздри в точке, где заканчивается меридиан Толстого кишечника (LI-20). Он восходит к внутреннему уголку глаза, пересекая точку BL-1. Затем меридиан огибает глаз с внутренней стороны, проходя через точку ST-1, и опускается вдоль боковой поверхности носа, проходит через верхнюю десну и пересекает точку GV-26 на верхней губе. Отсюда он опускается к подбородку, проходя через точку CO-24, и огибает лицо сбоку, проходя через точки GB-3 и GB-6 и затем, поднимаясь к середине лба, пересекает точку GV-24.

Внешняя ветвь отделяется у челюсти, опускается вдоль шеи, входит внутрь тела, проходит сквозь него и на верхней части спины проходит через точку GV-14. Отсюда меридиан идет вниз, проходя через диафрагму, и пересекает точки CO-13 и CO-12, а затем входит в свой «орган-дом» — Желудок и соединяется с Селезенкой.

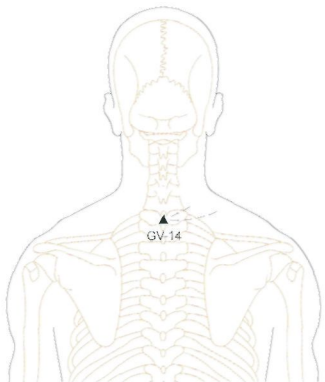
Другая поверхностная ветвь опускается от надключичной впадины (от точки ST-12) вниз, проходя по груди и животу, и заканчивается в паху (в точке ST-30).

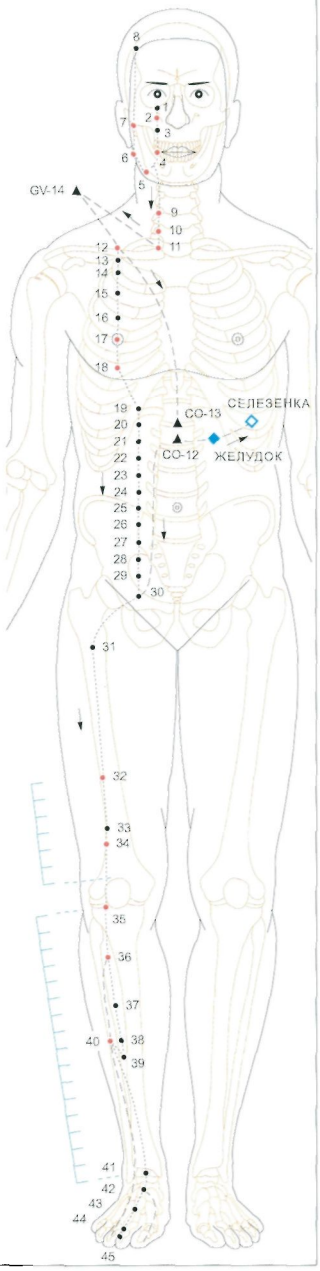
Другая ветвь, внутренняя, начинается внизу желудка, опускается в пах, соединяясь с поверхностным путем в точке ST-30. Отсюда она опускается по поверхности тела, заканчиваясь у внешнего уголка ногтя второго пальца ноги (ST-45).

Еще две внутренние ветви находятся внизу ноги; первая ответвляется от основного меридиана в точке ST-36 (ниже колена) и заканчивается на боковой стороне среднего пальца ноги; вторая ответвляется в точке ST-42 (верх ступни) и заканчивается на средней стороне большого пальца ноги, соединяясь с меридианом Селезенки в точке SP-1.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Желудка влияют на лицо, нос, десны, горло, желудок, кишечник, на общее состояние психики и связаны с воспалительными процессами.





Основные данные

Тип — ян
Фаза — Земля
Точки акупунктуры — 45 ("2)
Поток Ци — активен с 7 до 9 ч
Место Соединения — Селезенка
Связан с Толстым кишечником

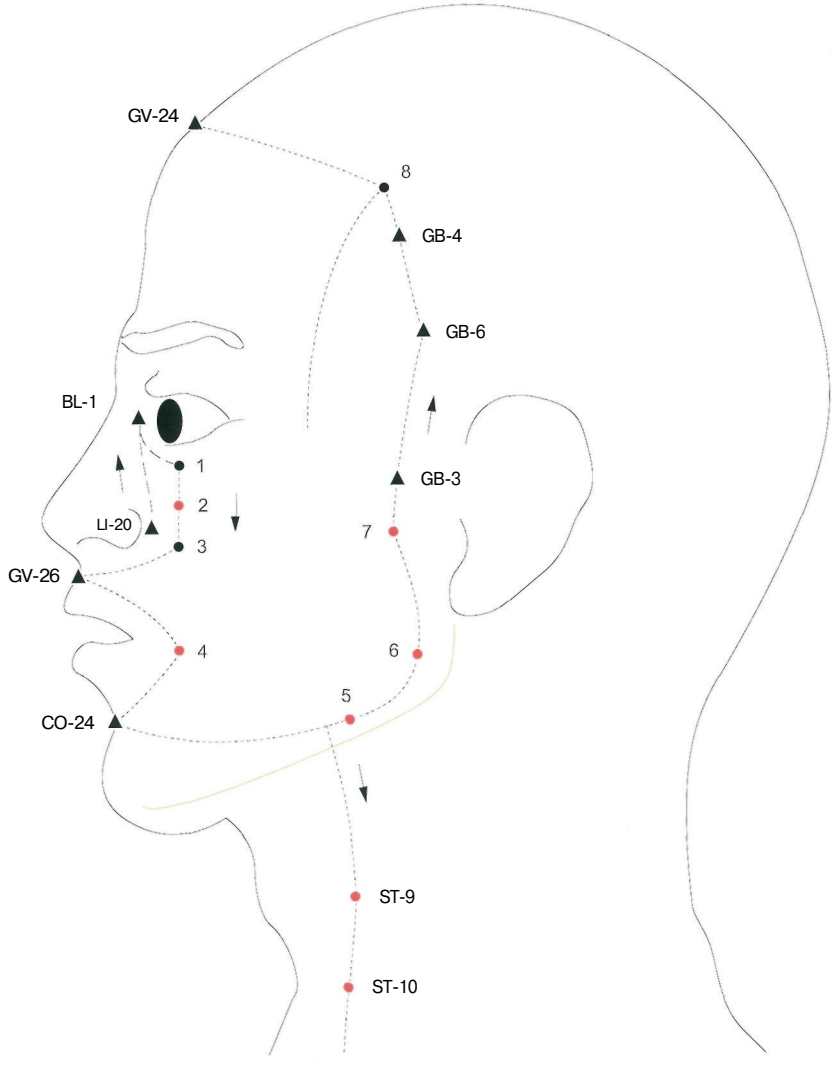
Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — ST-42
Соединительный ло-пункт — ST-40
Точка-щель (си-точка) — ST-34
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-12
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-21
Нижняя соединительная точка — нет

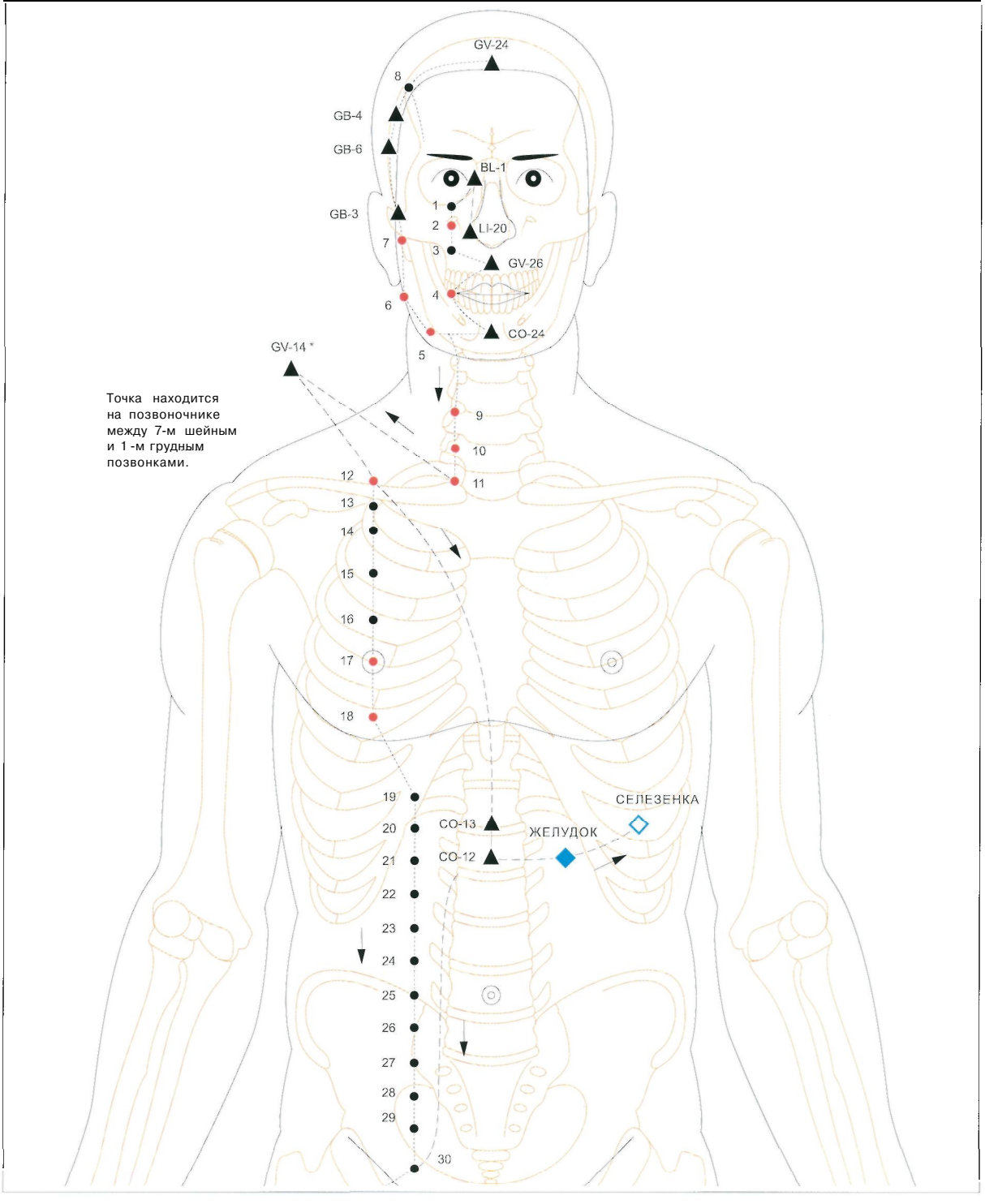
Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — ST-4. -12. -37
С меридианом Тонкого кишечника — ST-39
С меридианом Желчного пузыря — ST-5 -7, -8, -12
С меридианом Зачатия — ST-1
С Проникающим меридианом — ST-30
С Пяточным меридианом ян — ST-1, -3, -4,
С другими меридианами — BL-1, CO-12. CO-13, CO-24, GB-3, GB-4, GB-6, GV-14, GV-24, GV-26

3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)



3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)



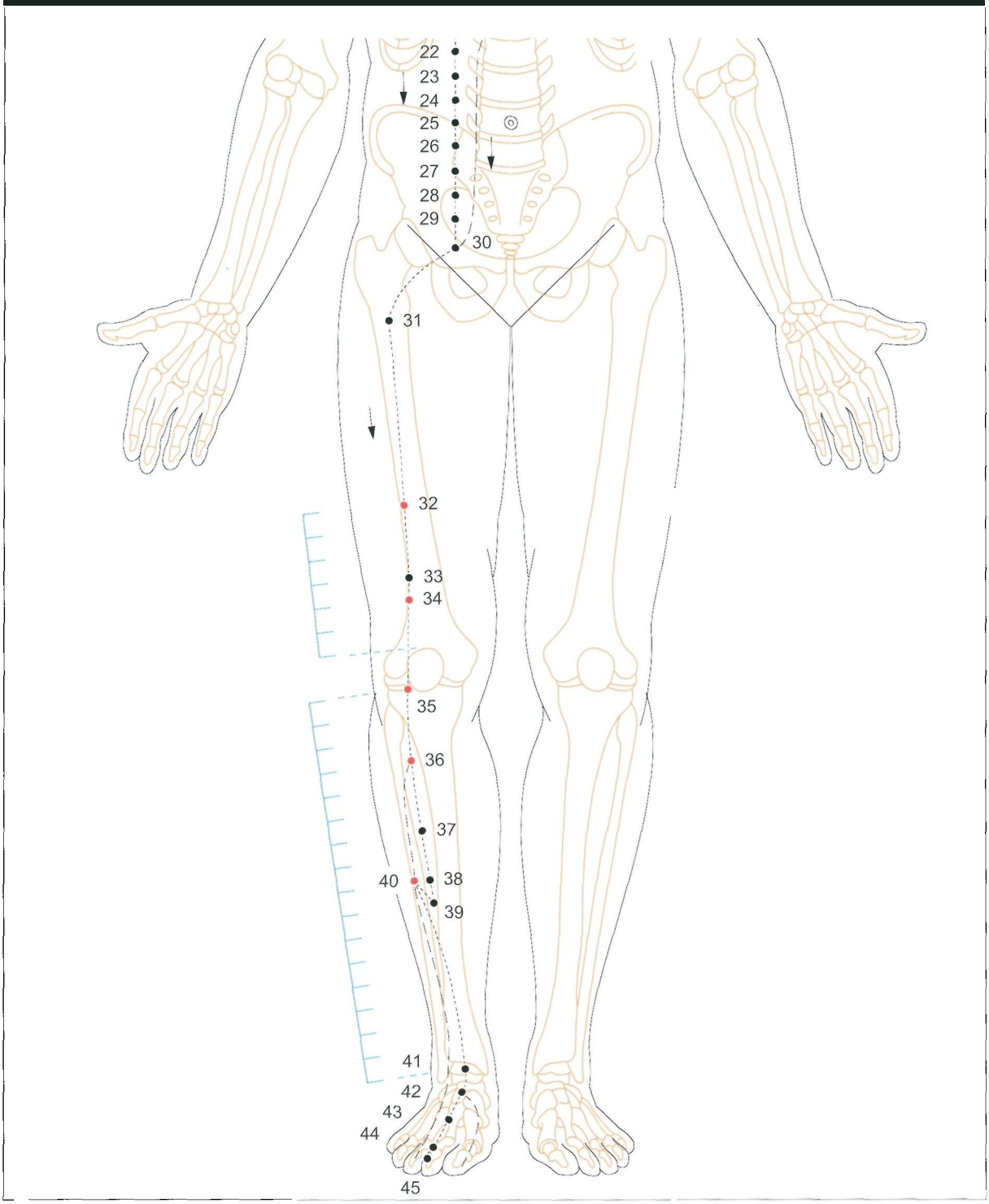
3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
ST-1	1(2) III	Чэн-ци / Вместилище слез	Прямо под зрачком в подглазничной впадине, на лучевой стороне указательного пальца немного выше уголка ногтя (на расстоянии примерно 0,1 ед. длины)	Ветвь подглазничного нерва, нижняя ветвь глазодвигательного нерва, мышечная ветвь лицевого нерва, ветви подглазничных и зрительных артерий и вен
ST-2	2(3) III	Сы-бай / Четыре белых	Во впадине на верхнем крае на уровне зрачка и точки ST-1	Точка лежит точно на подглазничном нерве. Ветви лицевых артерии и вены, подглазничная артерия и вена
ST-3	3(6) III	Цзюй-ляо / Большая кость	Прямо под зрачком и точками ST-1 и ST-2, на уровне нижнего края ноздри	Ветви лицевого и подглазничного нервов, ветви лицевых и подглазничных артерий и вен
ST-4	4(6) III	Ди-цан / Земная житница	Ближе к углу рта, прямо под точкой ST-3, здесь прощупывается слабый пульс	Ветви лицевого и подглазничного нервов, конечная ветвь щечного нерва нерва и (глубже) лицевая артерия и вена
ST-5	5(8) III	Да-инь / Большое веселье	В углублении, подобном желобу, вдоль нижнего края нижней челюсти, на переднем крае жевательной мышцы (прощупывается точка пульса)	Лицевой и щечный нервы, лицевая артерия и вена
ST-6	6(7) III	Цзя-че / Ось щеки	На расстоянии 0,75 ед. длины вверх и вперед от угла нижней челюсти у утолщения жевательной мышцы (при стиснутых зубах)	В точке прикрепления жевательной мышцы. Большой ушной нерв, лицевой и жевательный нервы
ST-7	7(5) III	Ся-гуань / Нижнее закрытие под суставом	Перед ухом, во впадине у нижнего края скуловой дуги, впереди височно-нижнечелюстного сустава	Скуловая ветвь лицевого нерва, ветвь ушно-височного нерва, поперечные лицевая артерия и вены, верхнечелюстные артерия и вена (глубже)
ST-8	8(1) III	Тоу-вэй / Хранитель головы	На краю лба, на расстоянии 0,5 ед. длины за линией волос, на расстоянии 4,5 ед. длины в сторону Управляющего меридиана	Ветвь ушно-височного нерва и височная ветвь лицевого нерва. Лицевые ветви поверхностных височных артерии и вены
ST-9	9 III	Жэнь-ин / Точка предсказания будущего	На боковой стороне шеи, на уровне наружного края адамова яблока, у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы, вдоль сонной артерии	Кожный шейный нерв, шейная ветвь лицевого нерва, ветвь подъязычного и блуждающего нерва, точка разветвления сонной артерии, артерия щитовидной железы, наружная яремная вена
ST-10	10 III	Шуй-ту / Водопад	На переднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, посредине между точками ST-9 и ST-11	Кожный шейный нерв (вблизи поверхности), общая сонная артерия
ST-11	11 III	Ци-ше/Жилище Ци	Внизу шеи, у внутреннего края обеих ключиц, на краю яремной впадинки	Медиальный надключичный нерв, мышечная ветвь подъязычной связки, наружная яремная вена (вблизи поверхности), обшая сонная артерия (глубже)
ST-12	12 III	Цюэ-пэнь / Пустой таз	Во впадине в середине ключицы, на верхнем ее крае, на уровне соска, на расстоянии 4 ед. длины в сторону от средней линии тела	Средний надключичный нерв, (вблизи поверхности), надключичная часть плечевого сплетения (глубже), поперечная шейная артерия

3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*(кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
ST-13	13III	Ци-ху / Очаг Ци	Во впадине, в середине ключицы, на нижнем ее крае, над соском, на одной с ним отвесной линии	Ветви надключичного нерва и переднего грудного нерва, ветви грудоакромиальных артерии и вены, подключичная вена
ST-14	14III	Ку-фан / Кладовая сокровищ	На груди в 1 -м межреберном промежутке (между ребрами), над соском, на одной с ним отвесной линии	Ветвь переднего грудного нерва, грудоакромиальные артерия и вена, ветви латеральных грудных артерии и вены
ST-15	15III	У-и / Ширма	На груди во 2-м межреберном промежутке (между ребрами), над соском, на одной с ним отвесной линии	Передние кожные ветви грудных нервов, медиальный грудной нерв, грудная ветвь грудоакромиальных артерии и вены, артерия и вена 2-го межреберного промежутка
ST-16	16III	Инь-чуан / Грудное окно	На груди в 3-м межреберном промежутке (между ребрами), над соском, на одной с ним отвесной линии	Ветвь переднего грудного нерва, ветви латеральных грудных артерии и вены
ST-17	17III	Жу-чжун / Грудной центр	На груди в середине соска. Эту точку акупунктуры часто используют как точку отсчета при нахождении других чувствительных точек	Передние и латеральные кожные ветви нерва 4-го межреберного промежутка
ST-18	18III	Жу-гэнь / Грудной корень	На груди в 5-м межреберном промежутке (между ребрами), на одно ребро ниже соска, на одной с ним отвесной линии. Эту точку акупунктуры часто используют как точку отсчета при нахождении других чувствительных точек	Ветвь 5-го межреберного нерва, ветви межреберных артерии и вены
ST-19	19III	Бу-жун / Отсутствие воздуха	На животе, на расстоянии 6 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 2 ед. длины вбок от точки CO-14.	Ветвь 7-го межреберного нерва, ветви 7-х межреберных и поверхностных надчревных артерии и вен
ST-20	20III	Чэн-мань / Поглощающая заполненность	На животе, на расстоянии 5 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 2 ед. длины вбок отточки CO-13, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-19	Как у точки ST-19
ST-21	21 III	Лян-мэнь / Ворота света	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 2 ед. длины вбок от точки CO-12, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-20	Ветви 8-х межреберных и поверхностных надчревных артерии и вен
ST-22	22III	Гуань-мэнь / Проходные ворота	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 2 ед. длины вбок от точки CO-11, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-21	Как у точки ST-21
ST-23	23III	Тай-и / Высшее единение(Очень большой подарок)	На животе, на расстоянии 2 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 2 ед. длины вбок отточки CO-10, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-22	Ветви 8-го и 9-го межреберных нервов, ветви 8-х и 9-х межреберных и нижних надчревных артерий и вен

3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)



3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
ST-24	24III	Хуа-жоу-мэнь / Ворота скользкой плоти	На животе, на расстоянии 1 ед. длины вверх от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-9, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-23	Ветвь 9-го межреберного нерва, ветви 9-х межреберных и нижних надчревных артерий и вен
ST-25	25III	Тянь-шу / Небесный центр	На животе, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее центра пупка (точка CO-8)	Ветви 10-х межреберных и нижних надчревных артерии и вен
ST-26	26III	Вай-лин / Холм внешнего мира	На животе, на расстоянии 1 ед. длины вниз от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-7, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-25	Как у точки ST-25
ST-27	27III	Да-цзюй / Грандиозное явление	На животе, на расстоянии 2 ед. длины вниз от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-5, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-26	Одиннадцатый межреберный нерв, ветви межреберных артерии и вены, нижние надчревные артерия и вена
ST-28	28III	Шуи-дао / Водный путь	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-4, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-27	Ветвь подреберного нерва, ветви подреберных артерии и вены, нижние надчревные артерия и вена
ST-29	29III	Гуй-лай / Возвращение	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вниз от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-3, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки ST-28	Подвздошно-подчревный нерв, нижние надчревные артерия и вена
ST-30	30III	Ци-чун / Девятый вал Ци	На расстоянии 5 ед. длины вниз от пупка, на 2 ед. длины латеральнее точки CO-2, над пахом, на медиальной стороне бедренной артерии	Путь подвздошно-пахового нерва, ветви верхних надчревных артерии и вены, нижние надчревные артерия и вена, бедренная артерия (ощущается биение пульса)
ST-31	31III	Би-гуань / Барьер бедра	На бедре, в углублении, на боковой стороне портняжной мышцы (сустав согнут), на уровне паха*	Латеральный бедренный кожный нерв, ветви латеральной бедренной артерии и вены, окружающих бедренную кость (они проходят глубже)
· ST-32	32III	Фу-ту/ Свернувшийся кролик	На бедре, на расстоянии 6 ед. длины вверх от верхней стороны бокового края коленной чашечки, в середине утолщения прямого бедренного мускула	Передний и латеральный бедренные кожные нервы, ветви латеральных бедренных артерии и вены
ST-33	33III	Инь-ши / Рынок инь	На бедре, на расстоянии 3 ед. длины вверх от верхней стороны бокового края коленной чашечки, между прямой бедренной и боковым отростком четырехглавой мышцы бедра	Передний и латеральный бедренные кожные нервы, нисходящая ветвь латеральной и окружающей бедренную кость артерий
· ST-34	34III	Лян-цю / Гора света	На бедре, на расстоянии 2 ед. длины вверх от верхнего наружного края коленной чашечки, между прямой бедренной и боковым отростком четырехглавой мышцы бедра	Как у точки ST-33

* Точка ST-31 расположена ниже и на линии с передним верхним гребнем подвздошной кости.

3. МЕРИДИАН ЖЕЛУДКА (ST)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
• ST-35	35III	Ду-би / Нос теленка	В подколенной ямке, сбоку от связки коленной чашечки, когда колено согнуто	Латеральный икроножный кожный нерв, суставная ветвь общего малоберцового нерва, артериальная и венозная сеть, окружающая коленный сустав
• ST-36	36III	Цзу-сань-ли /Три ли на ноге	На нижней части ноги, на расстоянии 3 ед. длины вниз от точки ST-35, на расстоянии примерно 1 ед. длины латеральнее гребня большеберцовой кости (голени)	Латеральный икроножный кожный нерв, кожная чувствительная ветвь бедренного нерва (недалеко от поверхности), глубокий малоберцовый нерв (более глубоко), передние большеберцовые артерия и вена
ST-37	37III	Шан-цзюй-сюй / Гигантская яма наверху	На нижней части ноги, на расстоянии 6 ед. длины вниз от точки ST-35, на расстоянии примерно 0,75 ед. длины латеральнее переднего гребня большеберцовой кости (голени)	Как у точки ST-36
ST-38	38III	Тяо-коу / Отверстие в ленте	На ноге, на расстоянии 2 ед. длины вниз от точки ST-37, на расстоянии 8 ед. длины вниз от точки ST-35, посредине между точками ST-35 и ST-41, рядом с гребнем большеберцовой кости	Как у точки ST-36
ST-39	39III	Ся-цзюй-сюй / Гигантская яма внизу	На нижней части ноги, на расстоянии 0,75 ед. длины латеральнее гребня большеберцовой кости, на 3 ед. длины вниз от точки ST-37, на расстоянии 9 ед. длины вниз от колена (точка ST-35)	Ветви поверхностного и глубокого малоберцовых нервов, передние большеберцовые артерия и вена
• ST-40	40III	Фэн-лун / Грандиозная шишка	На нижней части ноги, на расстоянии примерно 0,75 ед. длины латеральнее точки ST-38, на 8 ед. длины вниз от точки ST-35, на расстоянии 8 ед. длины вверх от лодыжки	Поверхностный малоберцовый нерв, ветви передних большеберцовых артерии и вены
ST-41	41 III	Цзе-си / Божественное ущелье	Сустав лодыжки между сухожилиями мышцы-разгибателя пальцев ноги и большого пальца, на уровне выступающей кости	Поверхностный и глубокий малоберцовые нервы, передние большеберцовые артерия и вена
ST-42	42III	Чун-ян /Девятый вал ян	Высшая точка верхней части ступни, в углублении между 2-й и 3-й костями плюсны и клинообразными костями	Медиальный тыльный кожный нерв в месте ответвления от поверхностного малоберцового нерва (недалеко от поверхности), глубокий малоберцовый нерв (глубже), тыльная артерия и вена, венозная сеть ступни
ST-43	43III	Сянь-гу / Подводная долина	Наверху ступни, в углублении под суставом второй и третьей костей плюсны	Медиальный тыльный кожный нерв ступни, тыльная венозная сеть ступни
ST-44	44III	Нэй-тин / Внутренний двор	Между 2-м и 3-м пальцами ноги во впадине ниже (дальше) и в сторону от второго плюснефалангового сустава	Точка, в которой латеральная ветвь медиального тыльного кожного нерва ступни разделяется на тыльные нервы пальцев, тыльная венозная сеть ступни
ST-45	45III	Ли-дуй / Суровый рот	На боковой стороне 2-го пальца ноги, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от уголка ногтя (вверх)	Тыльный пальцевой нерв в месте ответвления от поверхностного малоберцового нерва, артериальная и венозная сеть, образованная тыльными пальцевыми артериями и венами

4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ (SP)

Основной путь

Меридиан Селезенки начинается снаружи, наверху боковой стороны большого пальца (SP-1). Проходит по внутренней стороне ступни, восходит по внутренней стороне ноги и животу, пересекая меридиан Зачатия в нескольких точках. Затем входит внутрь тела и устремляется к своему «органу-дому» — Селезенке и соединяется с Желудком. Продолжая поверхностный путь, меридиан поднимается по животу и груди, пересекая точки GB-24, LV-14 и LU-1. На груди он входит в тело, затем по горлу к корню языка, где Ци из сплошного потока превращается в туманное облако капель — происходит дисперсия. Внутренняя ветвь разделяется в области Желудка и, проходя через диафрагму, поднимается к Сердцу.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Селезенки влияют на губы, на пищеварительную и мочеполовую систему.

Основные данные

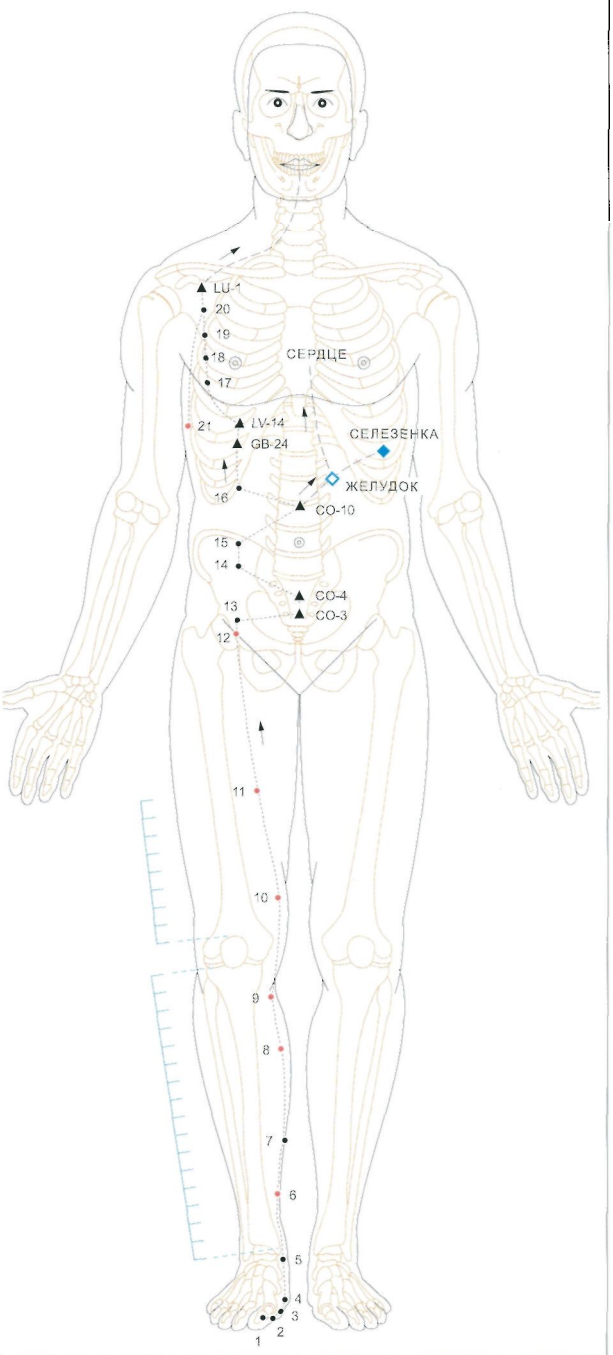
Тип — Инь
Фаза — Земля
Точки акупунктуры — 21 (x2)
Поток Ци — активен с 9 до 11 ч
Место соединения — Желудок
Связан с Легкими

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — SP-3
Соединительный ло-пункт — SP-4, -21
Точка-щель (си-точка) — SP-8
Точка-глашатай (мо-точка) — LV-13
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-20

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Почек — SP-6
С меридианом Печени — SP-6, SP-12, SP-13.
Со Связывающим меридианом инь — SP-12, -13, -15, -16
С другими меридианами — CO-3, -4, -10, -17; GB-24, LU-1, LV-14



4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ (SP)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
SP-1	1IV	Инь-бай / Скрытое белое	На боковой стороне большого пальца ноги, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины вверх от ближайшего кончика ногтя	Соединение ответвлений тыльных пальцевых нервов от поверхностного малоберцового нерва и собственного подошвенного пальцевого нерва, тыльная пальцевая артерия
SP-2	2IV	Да-ду / Большая столица	Внизу, на боковой стороне большого пальца ноги, ниже первого плюсне-фалангового сустава, на границе красной и белой кожи	Ответвление собственного подошвенного пальцевого нерва от медиального нерва подошвы, ветви медиальных подошвенных артерии и вены
SP-3	3IV	Тай-бай / Высший белый	Во впадине позади (немного ниже) головки кости плюсны, на границе красной и белой кожи	Ответвление от чувствительной ветви бедренного нерва и поверхностного малоберцового нерва, медиальная подошвенная артерия, ветви медиальной артерии предплюсны, тыльная венозная сеть ступни
SP-4	4IV	Гунь-оунь / Желтый император	Во впадине на расстоянии 1 ед. длины вниз от основания первой кости плюсны, на границе красной и белой кожи	Чувствительная ветвь бедренного нерва, ветвь поверхностного малоберцового нерва, медиальная подошвенная артерия, тыльная венозная сеть ступни
SP-5	5IV	Шан-цю / Гора совета	Во впадине перед и немного ниже выступающей кости на внутренней стороне лодыжки, между точками LV-4 и KI-6	Медиальный бедренный кожный нерв, ветвь поверхностного малоберцового нерва, медиальная артерия предплюсны, большая скрытая вена
• SP-6	6IV	Сань-инь-цзяо / Пересечение трех инь	На расстоянии 3 ед. длины вверх от выступающей кости на внутренней стороне лодыжки, на заднем (более удаленном) крае большеберцовой кости	Медиальный бедренный кожный нерв (вблизи поверхности), большеберцовый нерв (глубже), большая скрытая вена, задние большеберцовые артерия и вена
SP-7	7IV	Лоу-гу / Проточная долина	На 6 ед. длины над выступающей костью на внутренней стороне лодыжки, на 3 ед. длины выше точки SP-6	Как у точки SP-6
• SP-8	8IV	Ди-цзи / Земная кора	На расстоянии 3 ед. длины ниже выступающей большеберцовой кости на внутренней стороне колена, на линии, соединяющей точки SP-9 и выступающую кость лодыжки	Медиальный бедренный кожный нерв, бедренный нерв (глубже), большая скрытая вена (немного впереди) и ветвь крайней подколенной артерии (немного впереди), задние большеберцовые артерия и вена (глубже)
• SP-9	9IV	Инь-лин-цюань / Источник на горе инь	В углублении под выступающей большеберцовой костью на внутренней стороне колена, между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей	Как у точки SP-8*
• SP-10	10IV	Сюе-хай / Море крови	На бедре, на расстоянии 2 ед. длины вверх от верхнего наружного края коленной чашечки, на медиальном крае средней четырехглавой мышцы	Передний бедренный кожный нерв, мышечная ветвь бедренного нерва, мышечные ветви бедренных артерии и вены

* Точка SP-9 находится на краю складки при согнутом колене.

4. МЕРИДИАН СЕЛЕЗЕНКИ (SP)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
SP-11	11IV	Цзи-мэнь / Ворота амбара	На бедре, на расстоянии 6 ед. длины вверх от точки SP-10, на боковой стороне портняжной мышцы, между точками SP-10 и SP-12 (прощупывается пульс)	Передний бедренный кожный нерв, чувствительная ветвь бедренного нерва (глубже), большая скрытая вена, бедренные артерия и вена (глубже и в сторону)
SP-12	12IV	Чун-мэнь / Ворота прилива	В паховой складке, у боковой стороны бедренной артерии, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее точки CO-2, там, где прощупывается пульс	Точка, где бедренный нерв пересекается с бедренной артерией (на боку)
SP-13	13IV	Фу-ше / Вместилище кишечника	На животе, на расстоянии 0,7 ед. длины вверх от точки SP-12, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее средней линии тела	Подвздошно-паховый нерв
SP-14	14IV	Фу-цзе / Шов живота	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от точки SP-13, на расстоянии 1,3 ед. длины вниз от точки SP-15, на наружном крае прямой мышцы живота	11-й межреберный нерв , 11-е межреберные артерия и вена
SP-15	15IV	Да-хэн / Великая горизонталь	На животе, на расстоянии 3.5 ед. длины латеральнее середины пупка, на наружном крае прямой мышцы живота	10-й межреберный нерв , 10-е межреберные артерия и вена.
SP-16	16IV	Фу-ай / Страдания живота	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от точки SP-15, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее средней линии тела	8-й межреберный нерв, 8-е межреберные артерия и вена
SP-17	17IV	Ши-доу / Канал для пищи	На груди, в 5-м межреберном промежутке, на расстоянии 6 ед. длины латеральнее средней линии тела, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее линии соска	Латеральная кожная ветвь 5-го межреберного нерва, грудно-надчревная вена
SP-18	18IV	Тянь-си / Небесное ущелье	На груди, в 4-м межреберном промежутке (между ребрами), на расстоянии 2 ед. длины латеральнее соска	Латеральная кожная ветвь 4-го межреберного нерва, грудно-надчревные артерия и вена, 4-е межреберные артерия и вена, ветви латеральных грудных артерии и вены
SP-19	19IV	Сюн-сян / Деревня на груди	На груди, в 3-м межреберном промежутке (между ребрами), над точкой SP-18, на расстоянии 6 ед. длины латеральнее средней линии тела	Латеральная кожная ветвь 3-го межреберного нерва, 3-е межреберные артерия и вена, латеральные грудные артерия и вена
SP-20	20IV	Чжоу-жун / Цветущие сады	На груди, во 2-м межреберном промежутке, над точкой SP-19, ниже точки LU-1, на расстоянии 6 ед. длины латеральнее средней линии тела	Мышечная ветвь переднего грудного нерва, латеральная кожная ветвь 2-го межреберного нерва, латеральные грудные артерия и вена, 2-е межреберные артерия и вена
SP-21	21IV	Да-бао / Крепкое объятие	На туловище, на расстоянии 6 ед. длины вниз от подмышечной впадины, на половине расстояния от подмышечной впадины до свободного конца 11-го ребра	7-й межреберный нерв, конечная ветвь длинного грудного нерва, 7-е межреберные артерия и вена, грудоспинные артерия и вена

5. МЕРИДИАН СЕРДЦА (НТ)

Основной путь

Меридиан Сердца имеет три основных пути, каждый из которых начинается в Сердце. Первый путь проходит через сеть кровеносных сосудов, окружающих Сердце, опускается внутри тела, пересекая диафрагму, и соединяется с Тонким кишечником. Второй путь направляется внутри тела вверх вдоль пищевода, проходит через ткани, расположенные за глазом, и соединяется с Мозгом. Третий путь идет сбоку от Сердца к Легкому, а затем опускается вниз, появляясь на поверхности в подмышечной впадине в точке НТ-1. Отсюда он опускается по поверхности вдоль внутренней стороны руки и ладони, оканчиваясь на внутреннем крае мизинца, позади уголка ногтя (точка НТ-9).

Функции

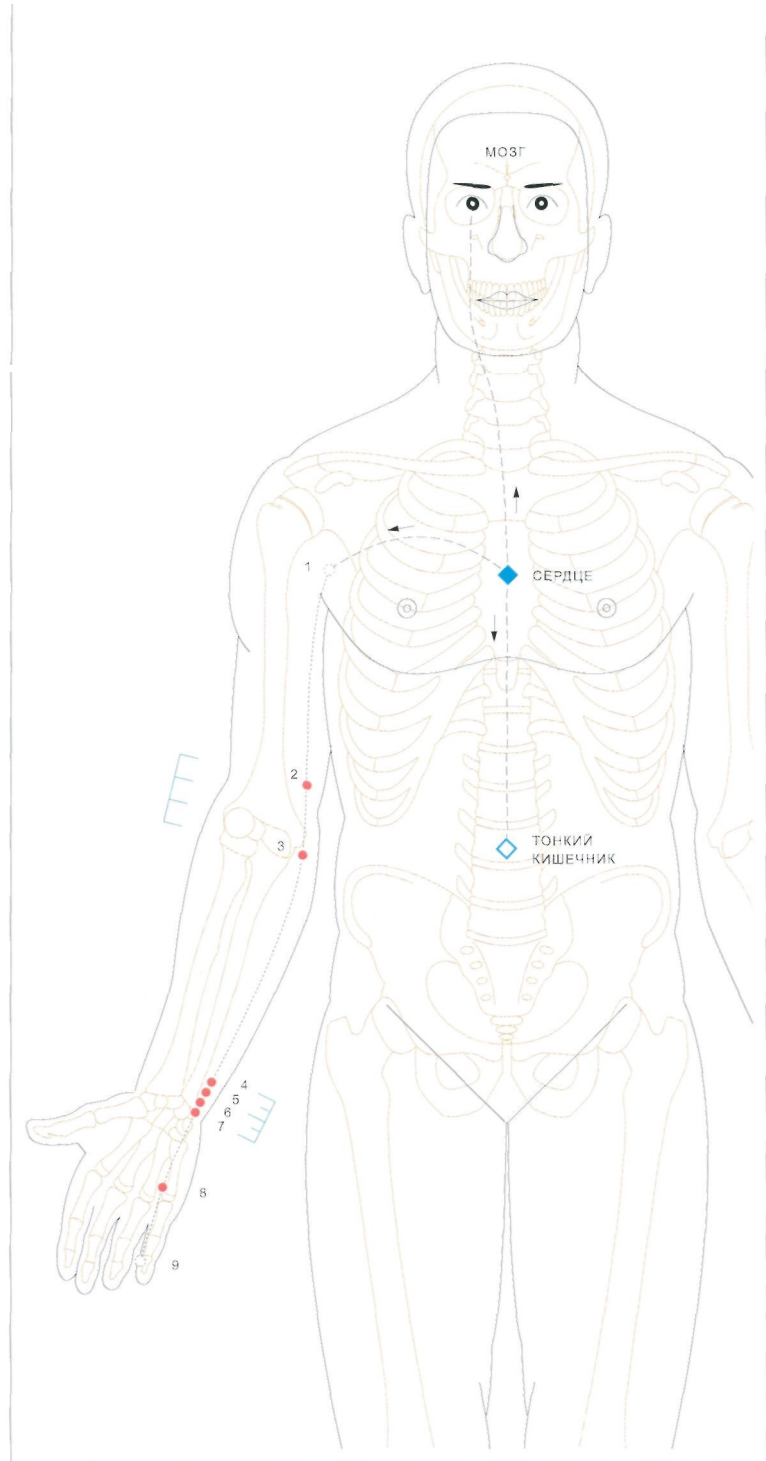
Точки акупунктуры меридиана Сердца влияют на язык, грудь, сердце, кровеносные сосуды и общее психическое состояние.

Основные данные

Тип — инь
Фаза — Огонь
Точки акупунктуры — 9 (x2)
Поток Ци — активен с 11 до 13 ч
Соединяется с Тонким кишечником
Связан с Почками

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — НТ-7
Соединительный ло-пункт — НТ-5
Точка-щель (си-точка) — НТ-6
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-14
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-15



5. МЕРИДИАН СЕРДЦА (НТ)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
• НТ-1	1V	Цзи-цюань / Высший источник	При поднятой руке в центре подмышечной впадины, на медиальной стороне подмышечной артерии	Локтевой нерв, срединный нерв, медиальный кожный нерв плеча, подмышечная артерия (немного в сторону)
• НТ-2	2V	Цин-лин / Молодая душа	На расстоянии 3 ед. длины вверх от края локтевого сгиба с внутренней стороны и точки **НТ-3,** в желобке, ведущем к мышце бицепса	Локтевой нерв, срединный нерв, медиальный кожный нерв предплечья, медиальный кожный нерв плеча, медиальная подкожная вена руки, верхняя локтевая коллатеральная артерия
• НТ-3	3V	Шао-хай / Крошечное море	Когда согнут локоть, у края локтевого сгиба с внутренней стороны, во впадине перед выступающей локтевой костью	Медиальный кожный нерв предплечья, медиальная подкожная вена руки, нижняя локтевая коллатеральная артерия, локтевые возвратные артерия и вена
•НТ-4	4V	Лин-дао / Путь духа	На предплечье, на расстоянии 1,5 ед. длины вверх от ближней поперечной складки запястья, на лучевой стороне сухожилия мышцы локтевого сгибателя запястья	Медиальный кожный нерв предплечья, локтевой нерв(на локтевой стороне), локтевая артерия
• НТ-5	5V	Тун-ли / Связывающая ли	На предплечье, на расстоянии 1 ед. длины вверх от ближней поперечной складки запястья, на лучевой стороне сухожилия мышцы локтевого сгибателя запястья	Как у точки **НТ-4**
•НТ-6	6V	Инь-си / Граница инь	На предплечье, на расстоянии 0,5 ед. длины вверх от ближней поперечной складки запястья, на лучевой стороне сухожилия мышцы локтевого сгибателя запястья	Как у точки **НТ-4**
•НТ-7	7V	Шэнь-мэнь / Ворота духа	На поперечной складке запястья, во впадине между локтевой и пястной костями, на лучевой стороне сухожилия мышцы локтевого сгибателя запястья	Как у точки **НТ-4**
•НТ-8	8V	Шао-фу / Маленький особняк	На ладони между 4-й и 5-й костями пясти, над ближним пястным суставом, на уровне точки РС-8	Ответвление 4-го общего ладонного пальцевого нерва от локтевого нерва, общие ладонные пальцевые артерия и вена
НТ-9	9V	Шао-чун / Малая волна	На лучевой стороне мизинца, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от внутреннего (левого) уголка мизинца между 4-й и 5-й костями пясти, над ближним пястным суставом, на уровне точки РС-8	Ответвление ладонного пальцевого собственного нерва от локтевого нерва; артериальная и венозная сеть, образованная ладонными пальцевыми собственными артерией и веной

6. МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (SI)

Основной путь

Меридиан Тонкого кишечника начинается снаружи, на внешнем крае мизинца (SI-1). Он поднимается по задней стороне руки к задней части плеча и на своем пути к середине спины пересекает точки BL-11, BL-36 и GV-14. Затем он входит внутрь тела и разделяется на два пути — внутренний и внешний. Внутренняя ветвь соединяется с Сердцем и опускается вдоль пищевода, проходя через диафрагму, чтобы соединиться с Желудком. Далее он пересекает точки CO-13 и CO-12, перед тем как войти в свой «орган-дом», Тонкий кишечник. Внешняя ветвь выходит на поверхность тела, восходит по боковой стороне шеи, огибает ее (пересекая точки GB-1 и TW-22) и входит в ухо в точке SI-19. Короткая ветвь отделяется на шее и поднимается к внутреннему уголку глаза (точка BL-1).

Функции

Точки акупунктуры меридиана Тонкого кишечника влияют на глаза, уши, глотку, на психическое состояние, на регуляцию жидких и твердых составляющих тела.

Основные данные

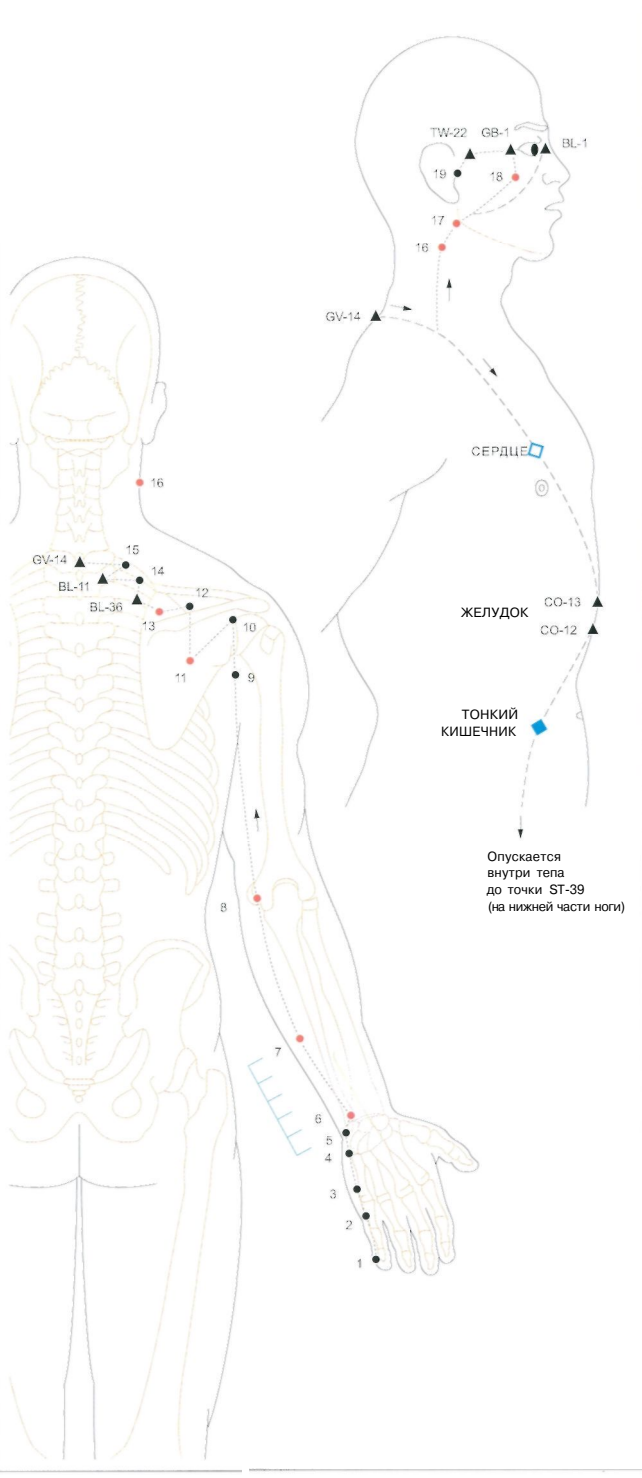
Тип — ян
Фаза — Огонь
Точки акупунктуры — 19 (x2)
Поток Ци — активен с 13 до 15 ч
Соединяется с Сердцем
Связан с Мочевым пузырем

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — SI-4
Соединительный ло-пункт — SI-7
Точка-щель (си-точка) — SI-6
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-4
Точка сочувствия(шу-точка) — BL-27
Нижняя соединительная точка — ST-39

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — SI-12
С меридианом Тройного обогревателя — SI-12, -18, -19
С меридианом Желчного пузыря — SI-12, -17, -19
Со Связывающим меридианом ян — SI-10
С Пяточным меридианом ян — SI-10
С другими меридианами — BL-1, -11, -36(41); CO-12, -13, -17; GB-1, GV-14, ST-39, TW-22



б. МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (SI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
SI-1	1VI	Шао-цзэ / Маленький пруд	На локтевой стороне мизинца, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от ближнего уголка ногтя	Артериальная и венозная сеть, образованная ладонными пальцевыми собственными артерией и веной, тыльными пальцевыми артерией и веной
SI-2	2VI	Цянь-гу / Передняя долина	На локтевой стороне мизинца, во впадине, ближней к пястно-фаланговому суставу	Тыльный пальцевой нерв, ладонная пальцевая собственная ветвь локтевого нерва, ответвления тыльных пальцевых артерии и вены от локтевых артерии и вены
SI-3	3VI	Хоу-си / Заднее ущелье	На локтевом крае кисти руки, в углублении над головкой 5-й пястной кости (чуть выше и в сторону от пястно-фалангового сустава)	Тыльная ветвь локтевого нерва, тыльные артерия и вена, тыльная венозная сеть кисти руки
SI-4	4VI	Вань-гу / Кости запястья	На локтевой стороне кисти руки, в углублении между 5-й пястной костью (мизинца) и крючковидной костью запястья	Тыльная ветвь локтевого нерва, задняя запястная артерия
SI-5	5VI	Ян-гу / Солнечная долина ян	На локтевой стороне запястья в углублении между лучевой костью предплечья и трехгранной (ближайшей к ней) костью запястья (сустав запястья)	Тыльная ветвь локтевого нерва, задняя запястная артерия
• SI-6	6VI	Ян-лао / Забота о старых	Когда ладонь обращена к груди, на расстоянии 1 ед. длины от точки SI-5, в углублении между костями на лучевой стороне головки локтевой кости	Связывающие ветви заднего кожного нерва предплечья, тыльная ветвь локтевого нерва, конечные ветви задних межкостных артерии и вены
• SI-7	7VI	Чжи-чжэн / Правильное звено	На предплечье, на боковой стороне локтя, на расстоянии 5 ед. длины вверх от запястной кости (ближайшей), на линии, соединяющей точки SI-5 и SI-8	Ветвь медиального кожного нерва предплечья (недалеко от поверхности), задний межкостный нерв (глубже на лучевой стороне), конечные ветви задних межкостных артерии и вены
• SI-8	8VI	Сяо-хай / Маленькое море	В углублении на плоской площадке между выступом локтя и медиальным надмыщелком плечевой кости (при согнутой руке)	Ветви медиального кожного нерва предплечья, локтевого нерва, верхних и нижних локтевых коллатеральных артерий и вен, локтевых возвратных артерии и вены
SI-9	9VI	Цзянь-чжень / Подлинное плечо	На спине под плечевым суставом, на расстоянии 1 ед. длины вверх от конца подмышечной складки, когда рука опущена	Ветвь вспомогательного нерва, лучевой нерв (глубже и выше), огибающие лопатку артерия и вена

6. МЕРИДИАН ТОНКОГО КИШЕЧНИКА (SI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
SI-10	10VI	Нао-шу / Точка плеча	Прямо над точкой SI-9 (когда рука опущена), в углублении под краем лопатки	Задний кожный нерв руки, подмышечный нерв, надлопаточный нерв (глубже), задние огибающие плечевую кость артерия и вена, подлопаточные артерия и вена (глубже)
• SI-11	11VI	Тянь-чжун / Небесные предки	На плоском участке лопатки, на полпути между краями слева и справа, на одной трети расстояния между остью и основанием	Надлопаточный нерв, мышечные ветви огибающих лопатку артерии и вены
SI-12	12VI	Бин-фэн / Погоня за ветром	На плече, под остью лопатки, прямо над точкой SI-11, в углублении, когда рука поднята	Латеральный подлопаточный нерв, вспомогательный нерв, надлопаточный нерв (глубже) надлопаточные артерия и вена
• SI-13	13VI	Цюй-юань / Кривая стена	На спине, посредине между точкой SI-10 и позвоночником, над остью лопатки, во впадине у внутреннего края	Латеральное ответвление задней ветви второго грудного нерва, вспомогательный нерв, мышечная ветвь надлопаточного нерва (глубже), ветви поперечных шейных и надлопаточных артерий и вен
SI-14	14VI	Цзянь-вай-шу / Внешнее шу плеча	В верхней части спины, в углублении, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее точки GV-13 (1-й грудной позвонок), на уровне внутреннего края лопатки	Медиальные кожные ветви задних ответвлений 1-го и 2-го грудного нерва, вспомогательного нерва, спинного лопаточного нерва (глубже)
SI-15	15VI	Цзянь-чжун-шу / Центральное шу плеча	В верхней части спины, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее позвоночника и точки GV-14 (7-й шейный позвонок), на уровне плеча	Как у точки SI-14
• SI-16	16VI	Тянь-чуан / Небесное окно	На боковой поверхности шеи, на заднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, над и позади точки LI-18	Кожный шейный нерв, выступающая часть большого слухового нерва, восходящая шейная артерия
• SI-17	17VI	Тянь-жун/Небесное спокойствие	На угловом выступе нижней челюсти, в углублении у переднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы	Передняя ветвь большого слухового нерва, шейная ветвь лицевого нерва, верхний шейный узел симпатического нервного ствола (глубже), сонная и яремная артерия и вена
• SI-18	18VI	Цюань-ляо / Скуловая ямка	Под внешним уголком глаза, в углублении под нижним краем выступающей кости скулы	Лицевой и подглазничный нервы, ветви поперечных лицевых артерии и вены
SI-19	19VI	Тин-гун / Дворец слуха	Между мочкой уха, завитком и височно-нижнечелюстным суставом, в углублении, образующемся при широко открытом рте	Ветвь лицевого нерва, ушно-височныи нерв, ушные ветви поверхностных височных артерии и вены

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Основной путь

Меридиан Мочевого пузыря начинается снаружи, у внутреннего уголка глаза (BL-1), идет по лбу (GV-24, GB-15) к макушке (GV-20). В этой точке от основного русла отходят 2 ветви: первая — к области над ухом, вторая — вертикально вниз через мозг и выходит наружу в GV-17. Основное внешнее русло меридиана спускается по шее и делится на 2 параллельные ветви, которые идут вниз (непосредственно соединяясь с Сердцем), сливаются над коленом в один тяж. Огибая пятку сзади, он заканчивается на медиальном крае мизинца (BL-67). На пояснице отходит еще одна внутренняя ветвь, через Почки, в свой «орган-дом» — Мочевой пузырь.

Функции

Точки акупунктуры этого меридиана влияют на верх головы, глаза, нос, область позвоночника, на общее состояние психики, вызывающие жар болезни.

Основные данные

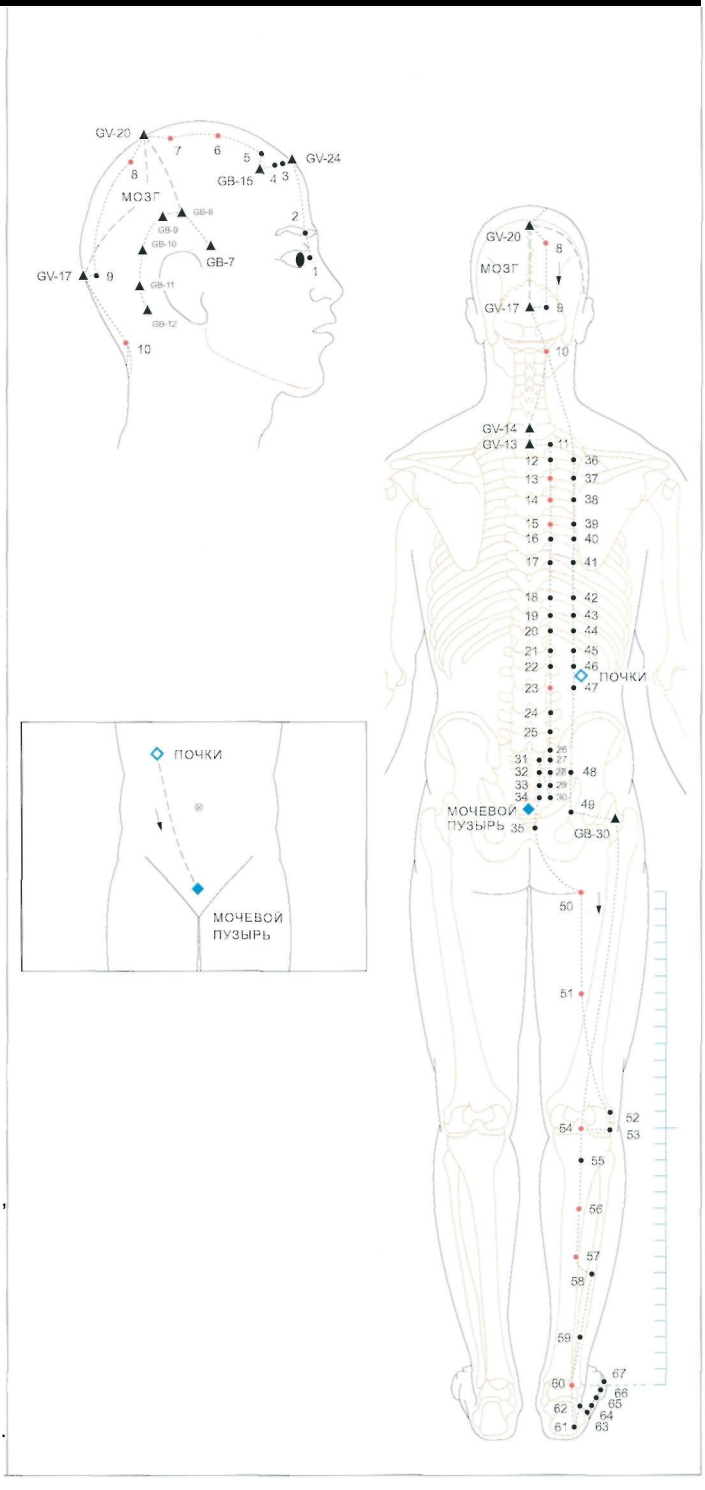
Тип — ян
Фаза — Вода
Точки акупунктуры — 67 (х2)
Поток Ци — активен с 15 до 17 ч
Соединяется с Почками
Связан с Тонким кишечником

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — BL-64
Соединительный ло-пункт — BL-58
Точка-щель (си-точка) — BL-63
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-3
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-28
Нижняя соединительная точка — BL-54
Точка встречи (ху-пункт) (кровь) — BL-17
Точка встречи (ху-пункт) (кости) — BL-11
Управляющая точка (спина) — BL-54

Точки пересечения (цзяо ху-точки)

С меридианом Легкого — BL-1
С меридианом Желудка — BL-1
С меридианом Тонкого кишечника — BL-1, -11,-36,-41
С меридианом Тройного обогревателя — BL-53
С меридианом Желчного пузыря — BL-31, -34,
С Управляющим меридианом — BL-12
Со Связывающим ян-меридианом — BL-63
С Пяточным меридианом инь — BL-1
С Пяточным меридианом ян — BL-1, -59, -61, -62
С другими меридианами — GB-7, -8, -9. -10, -11, -12, -15, -30, GV-13, -14, -7, -20, -24



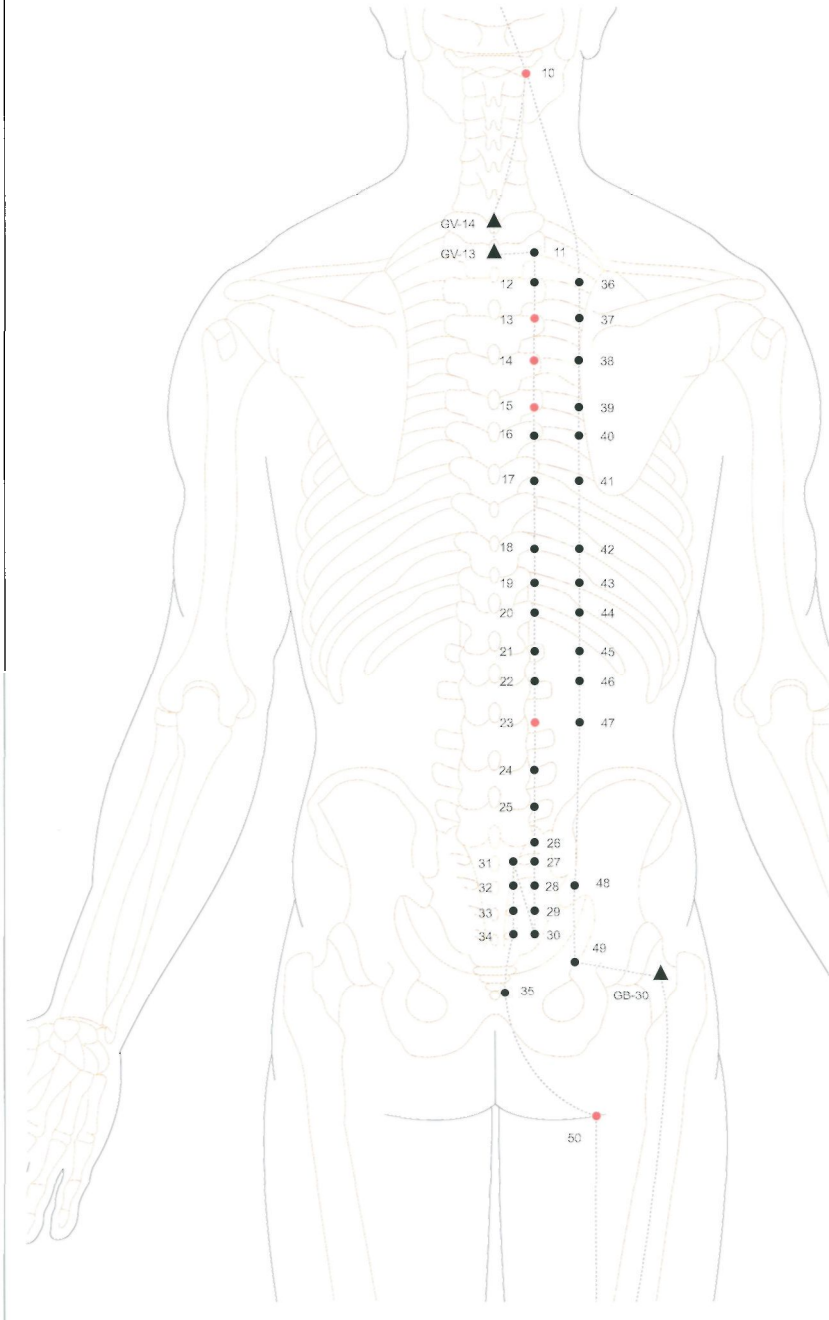
7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит./рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-1	1VII	Цин-мин / Яркие глаза	На 0,1 ед. длины над внутренним уголком глаза, точка обнаруживается при закрытых глазах	Надблоковый и подблоковый нервы (у поверхности), ветви глазодвигательного нерва (глубже), глазного нерва (глубже), угловые артерия и вена, глазные артерия и вена (выше, глубже)
BL-2	2VII	Цуань-чжу / Сбор бамбука	В середине брови, в углублении (надглазничная ямка), над точкой BL-1	Медиальная ветвь лицевого нерва, лицевые артерия и вена
BL-3	3VII	Мэй-чун / Межбровный подъем	На голове, над точкой BL-2, на расстоянии примерно 0,5 ед. длины от линии роста волос (на волосистой части головы), между точками GV-24 и BL-4	Как у точки BL-2
BL-4	4VII	Цюй-ча / Поворот в сторону	На расстоянии 1,5 ед. длины в сторону от средней линии, на расстоянии 0,5 единицы длины от линии роста волос (за ней), на одной трети расстояния между точками GV-24 и ST-8	Латеральная ветвь лицевого нерва, лицевые артерия и вена
BL-5	5VII	У-чу / Пятый дворец	На верхней части головы, позади точки BL-4, на 1 ед. длины за линией роста волос, от точки GV-23	Как у точки BL-4
· BL-6	6VII	Чэн-гуан / Стража света	На верхней части головы, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее точки BL-5, на 1,5 ед. длины от средней линии тела (GV)	Связывающая ветвь лицевого нерва и большого затылочного нерва, связывающая сеть лицевых артерии и вены, поверхностные височные артерия и вена, затылочные артерия и вена
· BL-7	7VII	Тун-тянь / Небесная связь	На верхней части головы, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от точки BL-6, на 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV)	Ветвь большого затылочного нерва, связывающая сеть поверхностных височных артерии и вены и затылочных височных артерии и вены
· BL-8	8VII	Ло-цюэ / Граница ло	На верхней части головы, на расстоянии 1,5 ед. длины от точки BL-7 (позади нее), на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV)	Ветвь большого затылочного нерва, ветви затылочных артерии и вены
BL-9	9 VII	Юй-чжэнь / Нефритовая подушка жара	На задней части головы, на расстоянии 1,3 ед. длины латеральнее точки GV-17, сбоку, на верхнем крае затылочного выступа	Затылочные артерия и вена
· BL-10	10VII	Тянь-чжу / Небесный столб	На задней поверхности шеи, на расстоянии 1,3 ед. длины латеральнее точки GV-15, на волосистой части головы, на боковой стороне трапециевидной мышцы	Затылочные артерия и вена
BL-11	11VII	Да-чжу / Большой челнок	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка первого грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 1-го и 2-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные кожные ветви; ответвления межреберных артерии и вены

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-12	12VII	Фэн-мэнь / Врата ветра	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 2-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 2-го и 3-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные кожные ветви; ветви межреберных артерии и вены
·BL-13	13VII	Фэй-шу / Шу Легкого	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 3-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 3-го и 4-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
·BL-14	14VII	Цзюэ-инь-шу / Шу абсолютного инь	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 4-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 4-го и 5-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
·BL-15	15VII	Синь-шу / Шу Сердца	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 5-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 5-го и 6-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-16	16VII	Ду-шу / Управляющая шу	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 6-го грудного позвонка	Спинной лопаточный нерв, медиальные кожные ветви 6-го и 7-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных и поперечных шейных артерий и вен
BL-17	17VII	Гэ-шу / Шу Диафрагмы	На верхней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 7-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 7-го и 8-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-18	18VII	Гань-шу / Шу Печени	На спине, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 9-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 9-го и 10-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-19	19VII	Дань-шу / Шу Желчного пузыря	На спине, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 10-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 10-го и 11-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-20	20VII	Пи-шу / Шу Селезенки	На спине, на расстоянии 1,5 единицы длины латеральнее нижнего края остистого отростка 11-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 11-го и 12-го грудных нервов, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-21	21VII	Вэй-шу / Шу Желудка	На спине, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 12-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 12-го грудного нерва, глубже проходят их латеральные ветви; ветви межреберных артерии и вены
BL-22	22VII	Сань-цзяо-шу / Шу Тройного обогревателя	На спине, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 1-го поясничного позвонка	Латеральная кожная ветвь 10-го грудного нерва, глубже проходит латеральная ветвь заднего поясничного нерва; задние ветви 1-х поясничных артерии и вены
·BL-23	23VII	Шэнь-шу / Шу Почек	На спине, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 2-го поясничного позвонка	Задняя ветвь 1-го поясничного нерва; задняя ветвь 2-х поясничных артерии и вены

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)



Варианты нумерации точек акупунктуры

На рисунке	*Возможный вариант*
BL-36	BL-41
BL-37	BL-42
BL-38	BL-43
BL-39	BL-44
BL-40	BL-45
BL-41	BL-46
BL-42	BL-47
BL-43	BL-48
BL-44	BL-49
BL-45	BL-50
BL-46	BL-51
BL-47	BL-52
BL-48	BL-53
BL-49	BL-54
BL-50	BL-36
BL-51	BL-37
BL-52	BL-38
BL-53	BL-39
BL-54	BL-40

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

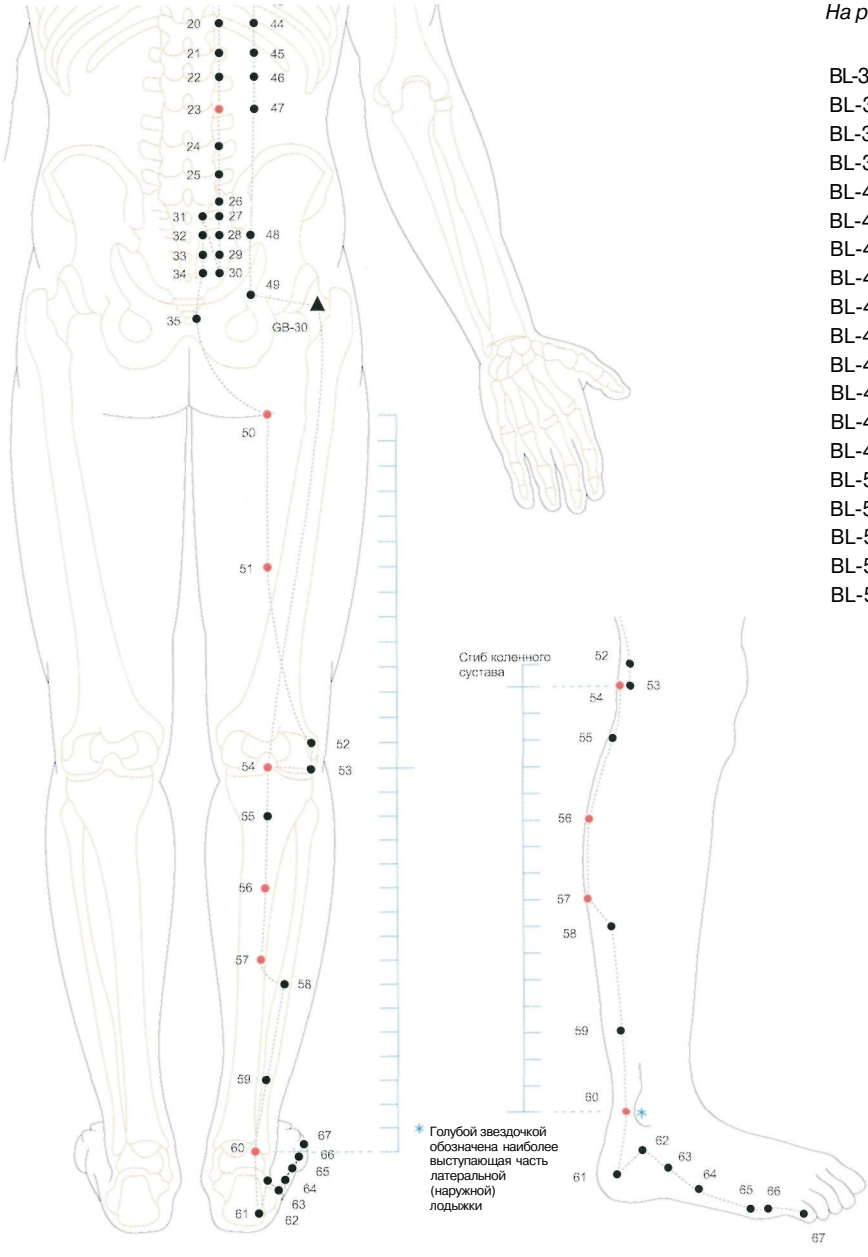
Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. / рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-24	24VII	Ци-хай-шу / Шу моря дыхания	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 3-го поясничного позвонка	Латеральная кожная ветвь 2-го поясничного нерва, задней ветви поясничного нерва; задние ветви 3-х поясничных артерии и вены
BL-25	25VII	Да-чан-шу / Шу Толстого кишечника	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 4-го поясничного позвонка	Задняя ветвь 3-го поясничного нерва; задние ветви 4-х поясничных артерии и вены
BL-26	26VII	Гуань-юань-шу / Шу первого прохода	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 5-го поясничного позвонка	Задняя ветвь 5-го поясничного нерва; задние ветви нижних поясничных артерии и вены
BL-27	27VII	Сяо-чан-шу / Шу Тонкого кишечника	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV), на одном уровне с крестцовым отверстием	Латеральная ветвь 1 -го крестцового нерва; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены
BL-28	28VII	Пан-гуан-шу / Шу Мочевого пузыря	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV), на уровне 2-го крестцового отверстия	Латеральные ветви 1-го и 2-го крестцовых нервов; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены
BL-29	29VII	Чжун-люй-шу / Шу крестца	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV), на уровне 3-го крестцового отверстия	Латеральные ветви 3-го и 4-го крестцовых нервов; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены, ветви нижних ягодичных артерии и вены
BL-30	30VII	Бай-хуань-шу / Шу Белого Кольца	В нижней части спины, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее средней линии тела (GV), на уровне 4-го крестцового отверстия	Латеральные ветви 3-го и 4-го крестцовых нервов; нижний ягодичный нерв, нижние ягодичные артерия и вена, глубокие артерия и вена клитора (или полового члена)
BL-31	31VII	Шан-ляо / Верхняя крестцовая ямка	В нижней части спины, в 1-м крестцовом отверстии между верхним краем подвздошной кости и средней линией тела	Место, где проходит задняя ветвь 1-го крестцового нерва; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены
BL-32	32VII	Ци-ляо / Вторая крестцовая ямка	В нижней части спины, во 2-м крестцовом отверстии между нижним краем подвздошной кости и средней линией тела	Задняя ветвь 2-го крестцового нерва; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены
BL-33	33VII	Чжун-ляо / Центральная крестцовая ямка	В нижней части спины, в 3-м крестцовом отверстии между точкой BL-29 и средней линией тела	Задняя ветвь 3-го крестцового нерва; задние ветви латеральных крестцовых артерии и вены
BL-34	34VII	Ся-ляо / Нижняя крестцовая ямка	В нижней части спины, в 4-м крестцовом отверстии между точкой BL-30 и средней линией тела	Задняя ветвь 4-го крестцового нерва; ветви нижних ягодичных артерии и вены
BL-35	35VII	Хуэй-ян / Собрание ян	В нижней части спины, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее средней линии тела, на уровне с верхом копчика	Копчиковый нерв; ветви нижних ягодичных артерии и вены

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит./рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-36(41)*	41(36)VII	Фу-фэнь / Прикрепленная ветвь	В верхней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 2-го грудного позвонка	Латеральные кожные ветви 1-го и 2-го грудных нервов; лопаточный нерв (глубже); ветвь поперечной шейной артерии, ответвления межреберных артерий и вен
BL-37(42)	42(37)VII	По-ху / Ворота по	В верхней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 3-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 2-го и 3-го грудных нервов; лопаточный нерв (глубже); задняя ветвь межреберной артерии, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии
BL-38(43)	43(38)VII	Гао-хуан-шу / Жизненная шу	В верхней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 4-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 3-го и 4-го грудных нервов; лопаточный нерв (глубже); задняя ветвь межреберной артерии, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии
BL-39(44)	44(39)VII	Шэнь-тан / Дом духа	В верхней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 5-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 4-го и 5-го грудных нервов; лопаточный нерв (глубже); задние ветви межреберных артерий и вен, ветвь поперечной шейной артерии
BL-40(45)	45(40)VII	И-си/ Неожиданная боль	В верхней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 6-го грудного позвонка	Медиальные кожные ветви 5-го и 6-го грудных нервов; их латеральные ветви (глубже); задние ветви межреберных артерии и вены
BL-41 (46)	46(41)VII	Гэ-гуань / Граница диафрагмы	На расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 7-го грудного позвонка, на уровне ости лопатки	Медиальные кожные ветви 6-го и 7-го грудных нервов; их латеральные ветви (глубже); задние ветви межреберных артерии и вены
BL-42(47)	47(42)VII	Хунь-мэнь / Врата души	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 9-го грудного позвонка	Латеральные ветви 7-го и 8-го грудных нервов; задние ветви межреберных артерии и вены
BL-43(48)	48(43)VII	Ян-ган / Веревка ян	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 10-го грудного позвонка	Латеральные ветви 8-го и 9-го грудных нервов; задние ветви межреберных артерии и вены
BL-44(49)	49(44)VII	И-ше / Обиталище размышлений	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 11 -го грудного позвонка	Латеральные ветви 10-го и 11 -го грудных нервов; задние ветви межреберных артерии и вены
BL-45(50)	50(45)VII	Вэй-цан /Амбар желудка	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 12-го грудного позвонка	Задние латеральные ветви 11-го грудного нерва; задние ветви подреберных артерии и вены
BL-46(51)	51(46)VII	Хуань-мэнь / Жизненные врата	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 1-го поясничного позвонка	Латеральная ветвь 12-го грудного нерва; задние ветви 1-х поясничных артерии и вены

* Цифры в скобках, следующие за номерами точек, например BL-36 (41), означают альтернативные номера этих же самых точек, иногда используемые в других системах нумерации, то есть подразумевается использование обозначения BL-41 вместо обозначения BL-36.

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)



Варианты нумерации точек акупунктуры

На рисунке	*Возможный вариант*
BL-36	BL-41
BL-37	BL-42
BL-38	BL-43
BL-39	BL-44
BL-40	BL-45
BL-41	BL-46
BL-42	BL-47
BL-43	BL-48
BL-44	BL-49
BL-45	BL-50
BL-46	BL-51
BL-47	BL-52
BL-48	BL-53
BL-49	BL-54
BL-50	BL-36
BL-51	BL-37
BL-52	BL-38
BL-53	BL-39
BL-54	BL-40

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-47 (52)	52(47)VII	Чжи-ши / Комната желаний	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 2-го поясничного позвонка	Латеральные ветви 12-го грудного нерва, латеральная ветвь 1-го поясничного нерва
BL-48 (53)	53(48)VII	Бао-хуан / Жизненный центр матка - плацента	На спине, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее средней линии тела, на уровне 2-го крестцового отверстия и точки BL-32	Верхний седалищный нерв, верхний ягодичный нерв (глубже), верхние ягодичные артерия и вена
BL-49 (54)	54(49)VII	Чжи-бянь / Предел последовательности	В нижней части спины, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее средней линии тела и крестцовых отверстий, прямо под точкой BL-48	Нижний ягодичный нерв, задний бедренный кожный нерв, седалищный нерв, нижние ягодичные артерия и вена
· BL-50 (36)	36(50)VII	Чэн-фу / Место опоры	На ягодице, в середине складки под ягодицей (поперечной ягодичной складки)	Задний бедренный кожный нерв (вблизи поверхности), седалищный нерв (глубже), артерия и вена, проходящие рядом с седалищным нервом
· BL-51 (37)	37(51)VII	Инь-мэнь / Ворота изобилия	На задней поверхности бедра, на расстоянии 6 ед. длины вниз от точки BL-50, на линии, соединяющей точки BL-50 и BL-54	Задний бедренный кожный нерв, третьи проникающие ветви глубоких бедренных артерии и вены (немного в сторону)
BL-52 (38)	38(52)VII	Фу-си / Щель на поверхности	На задней поверхности бедра, на расстоянии 1 ед. длины вверх от точки BL-53, на медиальной стороне сухожилия бедренного бицепса (при согнутом колене)	Задний бедренный кожный нерв, общий малоберцовый нерв, верхние латеральные подколенные артерия и вена
BL-53 (39)	39(53)VII	Вэй-ян / Согнутое ян	В подколенном сгибе, на боковой стороне сухожилия бедренного бицепса(при согнутом колене)	См. точку BL-52
· BL-54 (40)	40(54)VII	Вэй-чжун / Согнутая середина	В подколенной ямке, посредине поперечной складки между сухожилиями бицепса и полусухожильной мышцы	Задний бедренный кожный нерв, большеберцовый нерв, бедренно-подколенная вена (вблизи поверхности), подколенная вена (глубже и ближе к середине), подколенная артерия (очень глубоко)
BL-55	55VII	Хэ-ян / Союз ян	На расстоянии 2 ед. длины прямо вниз от точки BL-54, между медиальной и латеральной головками икроножной мышцы	Медиальный икроножный кожный нерв, болыиеберцовый нерв (глубже), малая скрытая вена, подколенные артерия и вена (глубже)
· BL-56	56VII	Чэн-цзинь/ Поддержка мышцы	Посредине отрезка, соединяющего точки BL-55 и BL-57, в центре икроножной мышцы (икры)	Медиальный икроножный кожный нерв, болыиеберцовый нерв (глубже), малая скрытая вена, задние бедренные артерия и вена (глубже)
· BL-57	57VII	Чэн-шань / Опора горы	Прямо под утолщением икроножной мышцы, на отрезке, соединяющем точку BL-54 и ахиллово сухожилие	См. точку BL-56

7. МЕРИДИАН МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ (BL)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-58	58VII	Фэй-ян / Взлет	На заднем крае малоберцовой кости, на расстоянии 1 ед. длины в сторону и вниз от точки BL-57, на расстоянии 7 ед. длины вверх от точки BL-60	Латеральный икроножный кожных нерв
BL-59	59VII	Фу-ян / Ян подъема стопы	На расстоянии 3 ед. длины прямо вверх от точки BL-60, на латеральной поверхности икроножной мышцы, на линии, соединяющей точки BL-58 и BL-60	Икроножный нерв, малая скрытая вена, конечная ветвь малоберцовой артерии (глубже)
BL-60	60VII	Кунь-лунь / Тибетские горы	На латеральной лодыжке, в углублении посредине между выступающей костью лодыжки и ахилловым сухожилием, на одном уровне с окончанием выступающей кости	Икроножный нерв, малая скрытая вена (слегка прощупывается пульс)
BL-61	61VII	Пу-цань/ Подобострастный посетитель	На внешней стороне пятки, ниже точки BL-60 в углублении пяточной кости, на границе красной и белой кожи	Внешняя пяточная ветвь икроножного нерва, внешние пяточные ветви малоберцовых артерии и вены
BL-62	62VII	Шэнь-май / Сосуд растяжения	На внешней стороне стопы, в углублении прямо под латеральной лодыжкой	Икроножный нерв, поверхностная артериальная сеть лодыжки
BL-63	63VII	Цзинь-мэнь / Врата из металла	На внешней стороне стопы, в углублении под кубовидной костью плюсны перед точкой BL-62 и ниже нее	Латеральный тыльный кожный нерв стопы, латеральный подошвенный нерв (глубже), латеральные подошвенные артерия и вена
BL-64	64VII	Цзин-гу / Главная кость	На внешней стороне стопы, вблизи от бугорка 5-й кости плюсны	См. точку BL-63
BL-65	65VII	Шу-гу / Соединение костей	На внешней стороне мизинца ноги, в углублении позади основного сустава (ближнего к головке 5-й кости плюсны)	4-й общий подошвенный пальцевой нерв, латеральный тыльный кожный нерв стопы, 4-е общие подошвенные пальцевые артерия и вена
BL-66	66VII	Цзу-тун-гу / Проход в долине	На внешней стороне мизинца ноги, в углублении перед основным суставом (на небольшом расстоянии от плюснефалангового сустава 5-го пальца)	Подошвенный пальцевой собственный нерв, латеральный тыльный кожный нерв стопы, подошвенные пальцевые артерия и вена
BL-67	67VII	Чжи-инь / Достижение инь	На внешней стороне мизинца ноги, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от уголка ногтя	Подошвенный пальцевой собственный нерв, латеральный тыльный кожный нерв стопы; сеть, образованная тыльной пальцевой артерией и подошвенной пальцевой собственной артерией

* Цифры в скобках, следующие за номерами точек, например BL-36 (41), означают альтернативные номера этих же самых точек, иногда используемые в других системах нумерации, то есть подразумевается использование обозначения BL-41 вместо обозначения BL-36.

8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)

Основной путь

Меридиан Почек начинается под мизинцем, пересекает подошву ступни, выходит на поверхность у арки (в точке KI-2), огибает лодыжку сзади с внутренней стороны, проходит через пятку. Затем он поднимается по внутренней стороне ноги, пересекает точку SP-6, а дальше направляется к основанию позвоночника, где пересекает точку GV-1 и входит в свой «орган-дом» Почки, затем он опускается, чтобы соединиться с Мочевым пузырем и пересечь точки CO-4 и CO-3. Потом меридиан возвращается на поверхность над лобковой костью и поднимается по передней части туловища, заканчиваясь прямо над головкой ключицы у грудины (в точке KI-27). Внутренняя ветвь восходит от Почек, проходит через Печень и диафрагму, входит в Легкие, затем поднимается к горлу и к корню языка. От Легких также отходит короткая ветвь, она соединяется с Сердцем и распространяет Ци в груди.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Почек воздействуют на уши, горло, талию, мочеполовую систему, кости, на волосы, на общее психическое состояние и на процессы обмена жидкостями внутри тела.

Основные данные

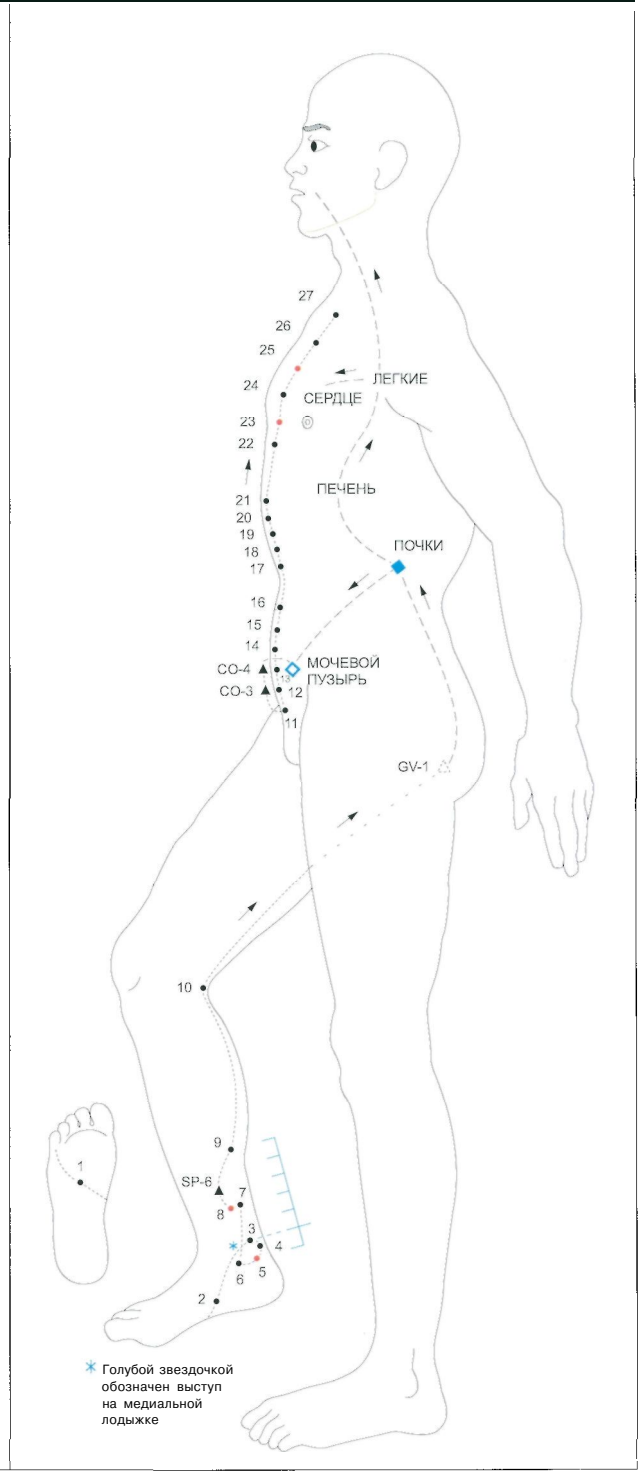
Тип — инь
Фаза — Вода
Точки акупунктуры — 27 (x2)
Поток Ци — активен с 17 до 19 ч
Соединяется с Мочевым пузырем
Связан с Сердцем

Особые точки:

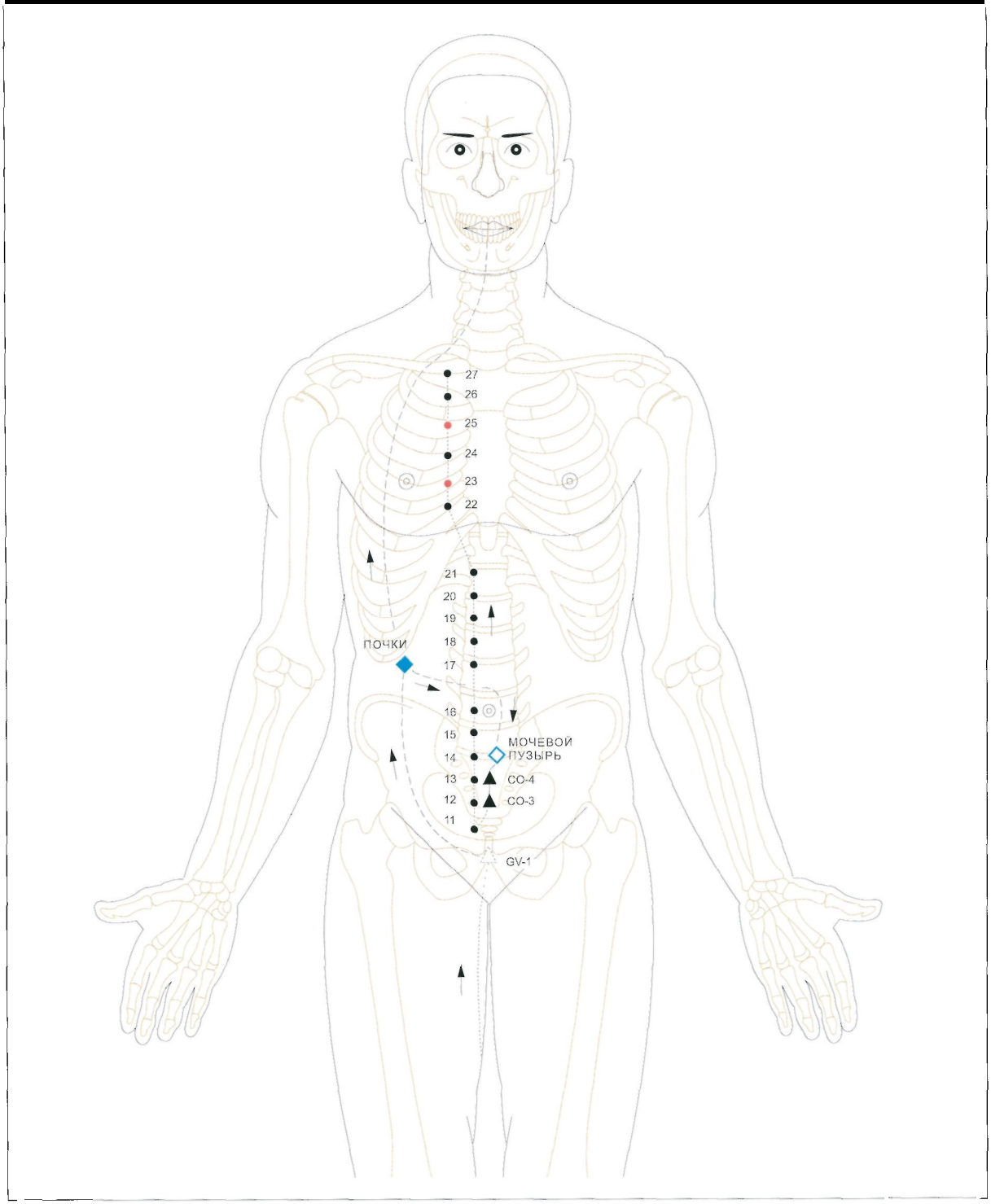
Точка-источник (ю-точка) — KI-3
Соединительный ло-пункт — KI-4
Точка-щель (си-точка) — KI-5
Точка-глашатай (мо-точка) — GB-25
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-23

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

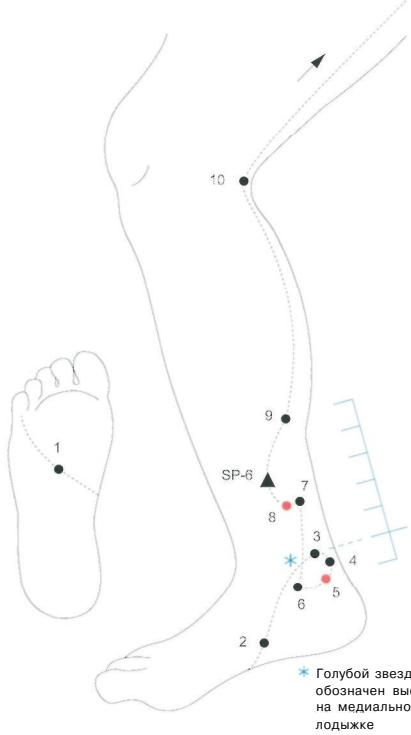
С Проникающим меридианом — от KI-11 до KI-21
Со Связывающим меридианом инь — KI-9
С Пяточным меридианом инь — от KI-6 до KI-8
С другими меридианами — CO-3, -4, -17; GV-1, SP-6



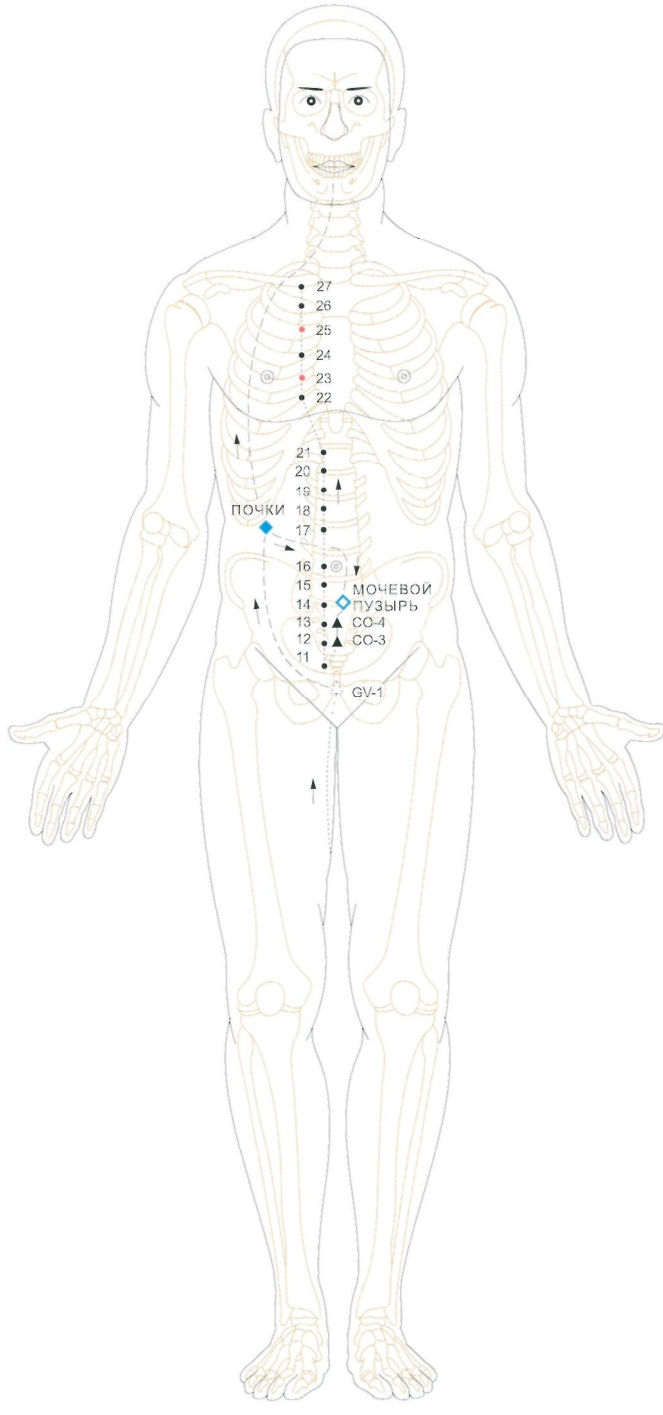
8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)



8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)



✳ Голубой звездочкой обозначен выступ на медиальной лодыжке



8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
KI-1	1VIII	Юн-цюань / Бурлящий источник	На подошве ступни, в углублении, на расстоянии около 1/3 длины от основания пальцев ноги до пятки. Точку ищите при согнутой ноге и подобранных пальцах	2-й общий подошвенный пальцевой нерв, подошвенная арка (глубже)
KI-2	2VIII	Жань-гу/ Долина трех испытаний	На внутренней стороне ступни, в углублении, под нижним краем большой кости (ладьевидной), напротив лодыжки с внутренней стороны	Конечная ветвь медиального кожного нерва голени, медиальный подошвенный нерв, ветви медиальной подошвенной и медиальной предплюсневой артерий
KI-3	3VIII	Тай-си / Море света	На внутренней стороне лодыжки, в углублении между выступающей костью на лодыжке и ахилловым сухожилием, на одном уровне с кончиком выступа	Медиальный кожный нерв голени, по пути следования большеберцового нерва; задние болыиеберцовые артерия и вена (немного вперед), в точке прощупывается пульс
KI-4	4VIII	Да-чжун / Большой кусок	На расстоянии 0,5 ед. длины от точки KI-3, ниже и немного позади, между медиальным краем ахиллова сухожилия и пяточной костью	Медиальный кожный нерв голени, по пути следования медиальной пяточной ветви большеберцового нерва; медиальная пяточная ветвь задней большеберцовой артерии
· KI-5	5VIII	Шуй-цюань / Источник воды	На внутренней стороне пятки, в углублении над выпуклостью пяточной кости и перед ней на расстоянии 1 ед. длины от точки KI-3, прямо под ней	См. точку KI-4
KI-6	6VIII	Чжао-хай / Сверкающее море	На внутренней стороне стопы, в углублении на расстоянии 1 ед. длины от выступа медиальной лодыжки, под ним	Медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв (глубже), задние болыиеберцовые артерия и вена (глубже и немного вперед)
KI-7	7VIII	Фу-лю / Поток здоровья	На внутренней поверхности голени, в нижней ее трети, в углублении на переднем крае ахиллова сухожилия, на расстоянии 2 ед. длины от точки KI-3, над ней	Медиальный нерв голени, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже и немного вперед)
· KI-8	8VIII	Цзяо-синь/ Пространство доверия	В нижней части ноги на 2 ед. длины выше точки KI-3, на расстоянии 0,5 ед. длины от точки KI-7, перед ней, позади медиального края большеберцовой кости	Медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже)
KI-9	9VIII	Чжу-бинь / Гостевой дом	На внутренней поверхности голени, у нижнего внутреннего края икроножной мышцы (икры) на расстоянии 5 ед. длины от точки KI-3, над ней	Медиальный кожный нерв голени, медиальный икроножный кожный нерв, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже)
KI-10	10VIII	Инь-гу / Долина инь	В подколенной ямке, между сухожилиями полусухожильной и полуперепончатой мышц, на одном уровне с точкой BL-54	Медиальный бедренный кожный нерв, медиальные поверхностные коленные артерия и вена
KI-11	11VIII	Хэн-гу / Лобковая кость	В лунообразном углублении, на расстоянии 5 ед. длины от пупка вниз, на верхнем крае лобковой кости, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-2	Ветвь подвздошно-подчревного нерва, нижняя надчревная артерия и наружная половая артерия
KI-12	12VIII	Да-хэ / Великий блеск	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-3	Ветви подреберного и подвздошно-подчревного нервов, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-13	13VIII	Ци-сюе / Точка Ци	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-4	См. точкуK1-12

8. МЕРИДИАН ПОЧЕК (KI)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
KI-14	14VIII	Си-мань / Четырех-кратная наполнен-ность	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-5	См. точку KI-12
KI-15	15VIII	Чжун-чжу / Центральный поток	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-7	10-й межреберный нерв, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-16	16VIII	Хуан-шу / Жизненная шу	На животе, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее пупка, (точка CO-8)	10-й межреберный нерв, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-17	17VIII	Шан-цюй / Изгиб шан	На животе, на расстоянии 1 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-10	9-й межреберный нерв, ветви верхних и нижних надчревных артерий и вен
KI-18	18VIII	Ши-гуань / Каменная граница	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-11	8-й межреберный нерв, ветви наружных надчревных артерии и вены
KI-19	19VIII	Инь-ду / Столица инь	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-12	См. точку KI-18
KI-20	20VIII	Тон-п/ / Открытая долина	На животе, на расстоянии 5 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-13	См. точку KI-18
KI-21	21VIII	Ю-мэнь / Ворота тьмы	На животе, на расстоянии 6 ед. длины вверх от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-14	7-й межреберный нерв, ветви наружных надчревных артерии и вены
KI-22	22VIII	Бу-лан / Вход на веранду	На груди, в 5-м межреберном промежутке (между ребер), на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Передняя кожная ветвь 5-го межреберного нерва, 5-й межреберный нерв (глубже), 5-е межреберные артерия и вена
• KI-23	23VIII	Шэнь-фэн / Печать духа	На груди, в 4-м межреберном промежутке (между ребер), на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Передняя кожная ветвь 4-го межреберного нерва, 4-й межреберный нерв (глубже), 4-е межреберные артерия и вена, левая парная (двусторонняя) точка акупунктуры расположена прямо над сердцем
KI-24	24VIII	Лин-сюй / Дух — пустота	На груди, в 3-м межреберном промежутке, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Передняя кожная ветвь 3-го межреберного нерва, 3-й межреберный нерв (глубже), 3-й межреберные артерия и вена
• KI-25	25VIII	Шэнь-цан / Хранилище духа	На груди, во 2-м межреберном промежутке (между ребер), на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Передняя кожная ветвь 2-го межреберного нерва, 2-й межреберный нерв (глубже), 2-е межреберные артерия и вена
KI-26	26VIII	Й-чжун / Оживленный центр	На груди, в 1-м межреберном промежутке (между ребер), на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Передняя кожная ветвь 1 -го межреберного нерва, медиальный надключичный нерв, 1-й межреберный нерв (глубже), 1-е межреберные артерия и вена
KI-27	27VIII	Шу-фу / Мастерская согласия	На груди, в углублении у нижнего края медиальной головки ключицы, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее меридиана Зачатия (средней линии тела)	Медиальный надключичный нерв, передние проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены

9. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (РС)

Основной путь

Меридиан Перикарда начинается на груди, где входит в свой «дом» — Перикард. Он опускается внутри тела, проходит через диафрагму и полость живота, последовательно соединяя верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя.

Другая внутренняя ветвь идет вбок от Перикарда, пересекает грудь и выходит на поверхность около соска (точка РС-1). Отсюда внешний путь меридиана продолжается к подмышечной впадине, поворачивает вниз и опускается по середине внутренней поверхности руки, доходя до ладони. Заканчивается меридиан на лучевой стороне кончика среднего пальца (точка РС-9). Короткая ветвь отходит от основного меридиана на ладони и идет к концу четвертого (безымянного) пальца, где соединяется с меридианом Тройного обогревателя.

В некоторых целительских искусствах используют альтернативные названия меридиана Перикарда, например: Защитник Сердца, Сжиматель Сердца, меридиан Кровообращения/Секса.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Перикарда воздействуют на грудь, Сердце, Желудок, а также влияют на область горла, талии, на мочеполовую систему, кости, волосы, на процессы водного обмена, на общее психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

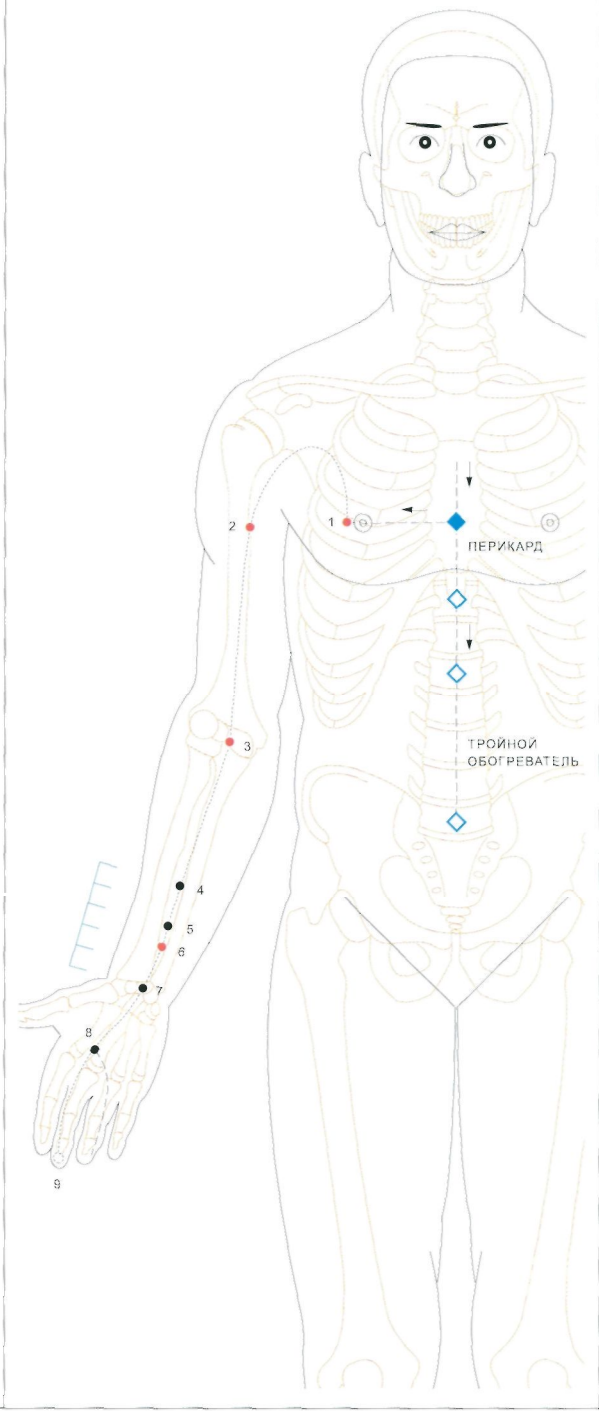
Тип — инь
Фаза — Огонь
Точки акупунктуры — 9 (х2)
Поток Ци — активен с 19 до 21 ч
Соединяется с Тройным обогревателем
Связан с Печенью

Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — РС-7
Соединительный ло-пункт — РС-6
Точка-щель (си-точка) — РС-4
Точка-глашатай (мо-точка) — СО-17
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-14

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Желчного Пузыря — РС-1
С другими меридианами — СО-3, -4



9. МЕРИДИАН ПЕРИКАРДА (PC)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
PC-1	11X	Тянь-чи / Небесное озеро	На груди, на расстоянии 1 ед. длины латеральнее соска, в 4-м межреберном промежутке	Мышечная ветвь переднего грудного нерва, грудно-надчревная вена, ветви латеральных грудных артерии и вены
PC-2	2IX	Тянь-цюань / Небесный источник	На верхней части руки, на расстоянии 2 ед. длины вниз от подмышечной складки, между двумя головками плечевого бицепса	Медиальный плечевой кожный нерв, мышечно-кожный нерв, мышечные ветви плечевых артерии и вены
PC-3	3IX	Цюй-цзэ / Болото на склоне	На внутренней стороне локтя, в поперечной складке, немного в сторону от сухожилия плечевого бицепса	Срединный нерв, плечевые артерия и вена
PC-4	4IX	Си-мэнь / Ворота ущелья	На расстоянии 5 ед. длины вверх от запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы лучевого сгибателя; на линии, соединяющей точку PC-3 с точкой PC-7	Медиальный кожный нерв предплечья, срединный нерв (глубже), передний межкостный нерв (очень глубоко), срединные артерия и вена, передние межкостные артерия и вена
PC-5	5IX	Цзянь-ши / Промежуточный курьер	На предплечье, на расстоянии 3 ед. длины вверх от запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы лучевого сгибателя	Медиальный и латеральный кожные нервы предплечья, ладонная ветвь срединного нерва, передний межкостный нерв (очень глубоко), срединные артерия и вена, передние межкостные артерия и вена (глубоко)
PC-6	6IX	Нэй-гуань / Внутренняя граница	На предплечье, на расстоянии 2 ед. длины вверх от запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы лучевого сгибателя	См. точку PC-5
PC-7	7IX	Да-лин / Большой курган	На запястье, в углублении посреди запястной складки, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы лучевого сгибателя	Срединный нерв (глубже), ладонная артериальная и венозная сеть запястья
PC-8	8IX	Лао-гун / Дворец труда	На ладони, между 2-й и 3-й пястной костями, на лучевой стороне 3-й, вблизи основания сустава пальца	2-й общий ладонный пальцевой нерв срединного нерва, общая ладонная пальцевая артерия
PC-9	9IX	Чжун-чун / Центр внимания	На лучевой стороне среднего пальца, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины латеральнее кончика ногтя	Ладонный пальцевой собственный нерв срединного нерва, ладонная артериальная и венозная сеть, образованная ладонными пальцевыми собственными артерией и веной

10. МЕРИДИАН ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ (TW)

Основной путь

Меридиан Тройного обогревателя начинается снаружи, на кончике 4-го пальца (точка TW-1). Далее он восходит по внешней стороне руки к плечу и наверх спины, последовательно пересекая точки SI-12. GV-14 и GB-21. Здесь он входит внутрь тела, проходит через грудь и пересекает точку CO-17. Затем соединяется с Перикардом и опускается внутрь тела, входя в верхний, средний и нижний обогреватели Тройного обогревателя («орган-дом»). В точке CO-17 от основного меридиана отходит ветвь, которая продолжается внутри тела и выходит на поверхность на шее. Затем она продолжается позади уха, пересекает точки GB-6 и GB-4, идет по лицу, заканчиваясь в точке SI-18. Еще одна ветвь отделяется от основного пути позади мочки уха, входит в ухо. затем появляется на поверхности на лбу и пересекает его, заканчиваясь у брови в точке TW-23.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Тройного обогревателя воздействуют на глаза, уши, горло, водный метаболизм, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

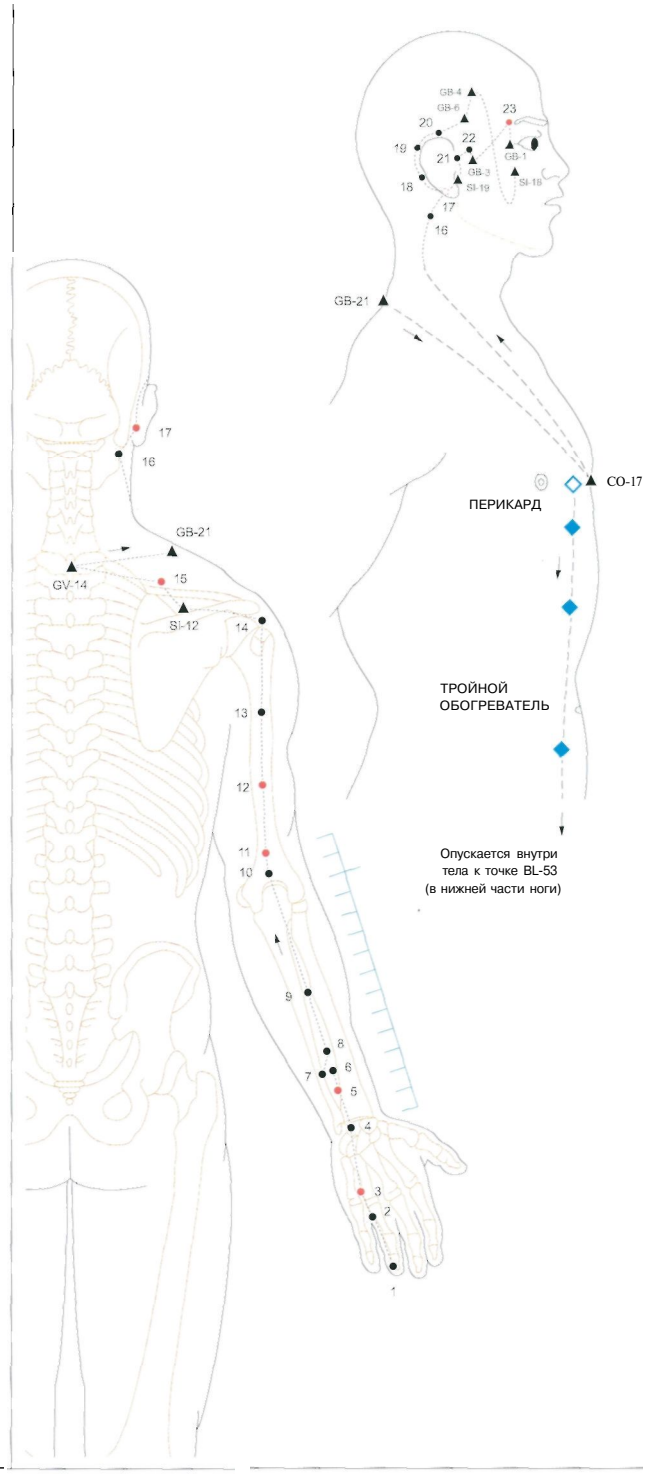
Тип — ян
Фаза — Огонь
Точки акупунктуры — 23 (x2)
Поток Ци — активен с 21 до 23 ч
Соединяется с Перикардом
Связан с Желчным пузырем

Особые точки:

Точка-источник (ю-точка) — TW-4
Соединительный ло-пункт — TW-5
Точка-щель (си-точка) — TW-7
Точка-глашатай (мо-точка) — CO-5
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-22
Нижняя соединительная точка — BL-22

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника — TW-20
С меридианом Тонкого кишечника — TW-22
С меридианом Желчного пузыря — TW-17, -20, -22
С меридианом Зачатия — ST-1
Со Связывающим меридианом ян — TW-15
С Пяточным меридианом ян — TW-15
С другими меридианами — BL-53, CO-12, -17; GB-1, -3, -4,-6, -21; GV-14, SI-12, -18, -19



10. МЕРИДИАН ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ (TW)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит./рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
TW-1	1X	Гуань-чун / Граница внимания	На внешней стороне безымянного пальца, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины от кончика ногтя (над ним)	Ладонный пальцевой собственный нерв, ответвляющийся от локтевого нерва; артериальная и венозная сеть, образованная ладонными пальцевыми собственными артерией и веной
TW-2	2X	Е-мэнь / Врата юмора	На тыльной стороне руки, между безымянным пальцем и мизинцем, над краем перепонки, рядом с суставом, обнаруживается при сжатом кулаке	Тыльная ветвь локтевого нерва; тыльная пальцевая артерия, ответвление от локтевой артерии
· TW-3	3X	Чжун-чжу / Центральный остров	На тыльной стороне руки, между 4-й и 5-й костями пясти в углублении неподалеку от основных суставов пальцев	Тыльная ветвь локтевого нерва; тыльная венозная сеть кисти руки и 4-я тыльная запястная артерия
TW-4	4X	Ян-чи / Озеро ян	На тыльной стороне запястья, у соединения локтевой кости и костей пясти, в углублении в стороне от сухожилия разгибателя пальцев	Тыльная ветвь локтевого нерва; конечная ветвь заднего кожного нерва предплечья, тыльная венозная сеть запястья и задняя пястная артерия (немного ниже)
·TW-5	5X	Вай-гуань / Внешняя граница	На задней поверхности предплечья, на расстоянии 2 ед. длины вверх от точки TW-4, между лучевой и локтевой костями, напротив точки PC-6	Задний кожный нерв предплечья; задний межкостный нерв, ответвление от лучевого нерва; передний межкостный нерв, ответвление срединного нерва (глубже); задние и передние межкостные артерия и вена
TW-6	6X	Чжи-гоу / Канал ветви	На задней поверхности предплечья, на расстоянии 3 ед. длины вверх от точки TW-4, между лучевой и локтевой костями, напротив точки PC-6	См. точку TW-5
TW-7	7X	Хуэй-цзун / Встреча с предками	На задней поверхности предплечья, на расстоянии 3 ед. длины вверх от запястья, на расстоянии 0,75 ед. длины в сторону от точки TW-6, на лучевой стороне локтевой кости	Задний и медиальный кожный нервы предплечья, задний и передний межкостные нервы (глубже), задние межкостные артерия и вена
TW-8	8X	Сань-ян-ло / Соединение трех ян	На задней поверхности предплечья, на расстоянии 4-х ед. длины вверх от точки TW-4, между лучевой и локтевой костями	См. точку TW-7
TW-9	9X	Сы-ду / Четыре реки	На задней поверхности предплечья, на расстоянии 5 ед. длины вниз от локтя (локтевого отростка), между лучевой и локтевой костями	См. точку TW-7
TW-10	10X	Тянь-цзин / Небесный колодец	На задней поверхности локтя, в углублении, на расстоянии примерно 1 ед. длины от локтя (над локтевым отростком), точка обнаруживается при согнутом локтевом суставе	Задний плечевой кожный нерв, мышечная ветвь лучевого нерва, артериальная и венозная сеть локтя
·TW-11	11X	Цин-лэн-юань / Прозрачная холодная пучина	На задней поверхности верхней трети плеча, на расстоянии 1 ед. длины вверх от точки TW-10	Задний плечевой кожный нерв, мышечная ветвь лучевого нерва, конечные ветви срединных коллатеральных артерии и вены

10. МЕРИДИАН ТРОЙНОГО ОБОГРЕВАТЕЛЯ (TW)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
TW-12	12X	Сяо-ло / Влажная пойма реки	На линии, соединяющий локоть и точку TW-14, посредине, между точками TW-11 и TW-13, у места прикрепления боковой головки бицепса, на расстоянии 1 ед. длины вверх от точки TW-10	Задний плечевой кожный нерв, мышечная ветвь лучевого нерва, срединные коллатеральные артерия и вена
TW-13	13X	Нао-хуэй / Перекресток плеча	В верхней трети плеча, у заднего края дельтовидной мышцы, на расстоянии 3 ед. длины вниз от точки, на линии, соединяющей локоть и точку TW-14	Задний плечевой кожный нерв, мышечная ветвь лучевого нерва, лучевой нерв (глубже), медиальные коллатеральные артерия и вена
• TW-14	14X	Цзянь-ляо / Плечевая ямка	На задней поверхности плеча, позади и ниже выступающей кости — акромиона (латерального конца ости лопатки), в углублении на расстоянии 1 ед. длины назад от точки LI-15	Мышечная ветвь подмышечного нерва, мышечная ветвь задней, окружающей плечевой сустав артерии
•TW-15	15X	Тянь-ляо / Небесная ямка	Над лопаткой, посредине отрезка, соединяющего точки GB-23 и SI-13	Вспомогательный нерв, ветвь надлопаточного нерва, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, мышечная ветвь надлопаточной артерии (глубже)
TW-16	16X	Тянь-ю / Небесная иволга	На шее, под сосцевидным отростком височной кости, на заднем крае грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на одном уровне с точкой SI-17 и BL-10	Малый затылочный нерв, задняя ушная артерия
• TW-17	17X	И-фэн / Защита от ветра	В углублении позади мочки уха, между сосцевидным отростком височной кости (на черепе) и нижней челюстью	Большой слуховой нерв в том месте, где лицевой нерв выходит из шило-сосцевидного отверстия (глубже), задние ушные артерия и вена, наружная яремная вена
TW-18	18X	Чи-май / Пульсирующий сосуд	Сзади наружного уха, в центре сосцевидного отростка височной кости, на расстоянии 1/3 длины дуги, соединяющей точки TW-17 и TW-20, от точки TW-17	Задняя слуховая ветвь большого слухового нерва, задние ушные артерия и вена
TW-19	19X	Лу-си / Дыхание черепа	Сзади наружного уха, на расстоянии 1/3 длины дуги, соединяющей точки TW-17 и TW-20, от точки TW-17	Связывающая ветвь большого слухового нерва, малый затылочный нерв, задние ушные артерия и вена
TW-20	20X	Цзяо-сунь/ Вершина уха	На боковой поверхности головы, прямо над вершиной уха, на волосистой части головы (углубление обнаруживается при открытом рте)	Ветвь ушно-височного нерва, ветви поверхностных височных артерии и вены
TW-21	21X	Эр-мэнь / Шелковый бамбук	На боковой поверхности головы, в углублении перед выступом в передней части ушной раковины	Ветвь ушно-височного нерва, ветви поверхностных височных артерии и вены
TW-22	22X	Хэ-ляо / Зернышко—ямка виска	На боковой поверхности головы, перед и над точкой TW-21, на одном уровне с корнем уха, в точке ощущается пульс	Ветвь ушно-височного нерва на пути височной ветви лицевого нерва, поверхностные височные артерия и вена
• TW-23	23X	Сы-чжу-кун / Музыкальные ворота уха	На боковой поверхности головы, в углублении у наружного края брови	Скуловая ветвь лицевого нерва, ветвь ушно-височного нерва, лицевые ветви поверхностных височных артерии и вены

11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Основной путь

Меридиан Желчного пузыря начинается двумя ветвями в GB-1 (наружный угол глаза). Внешняя ветвь «путешествует» на голове, возвращается на лицо (где от нее отходит короткая веточка — через TW-17, SI-19 и ST-7 — и заканчивается у наружного угла глаза), пересекает SI-17 под ухом, GV-14 и SI-12 на спине, ST-12 на ключице; спускается к бедру (BL-31, BL-34), разветвляется в BL-41 на 2 отрезка, которые заканчиваются на латеральном кончике 4-го пальца ноги (GB-44) и на большом пальце, в точке меридиана Печени. Внутренняя ветвь из GB-1 по лицу (через ST-5) спускается через ST-12, PC-1 к Печени, идет в «орган-дом» — Желчный пузырь, затем через пах — на соединение с внешней ветвью (GB-30) на бедре.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Желчного пузыря воздействуют на глаза, уши, нос, рот, психическое состояние, связаны с воспалительными процессами.

Основные данные

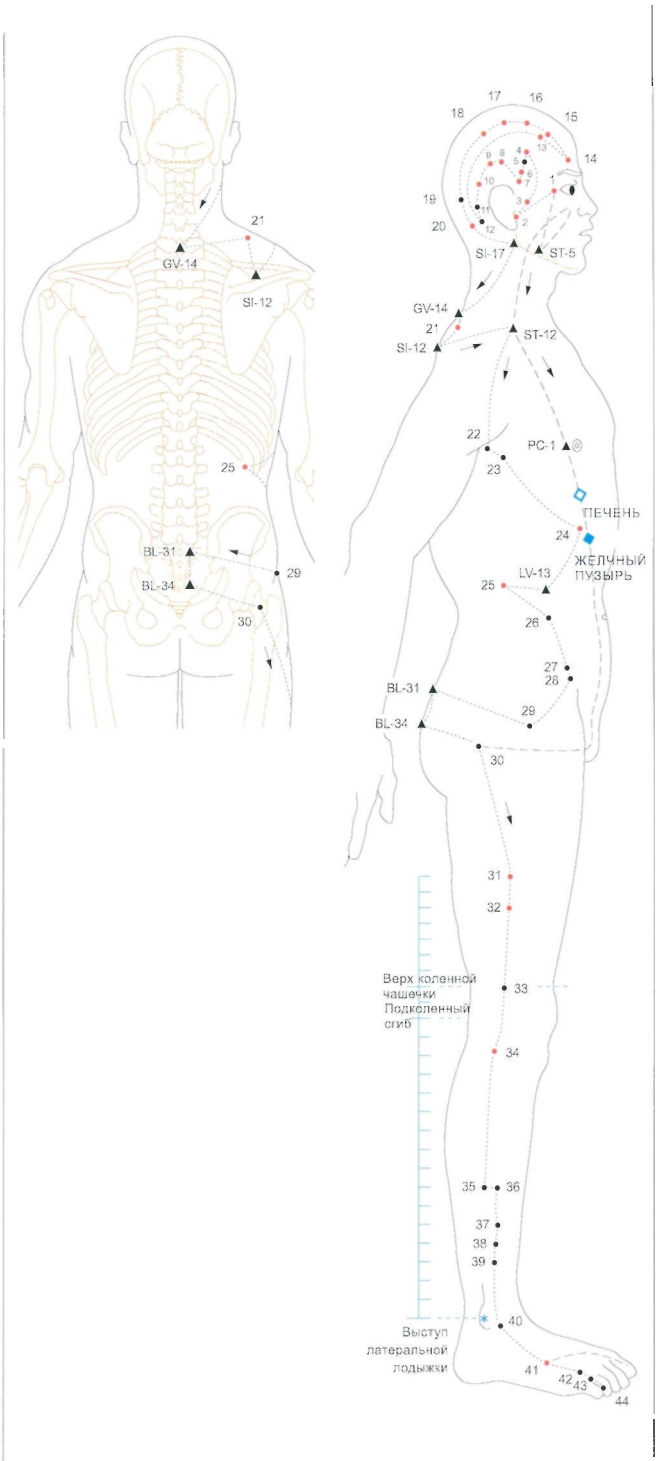
Тип — ян
Фаза — Дерево
Точки акупунктуры — 44(x2)
Поток Ци — активен с 23 до 01 ч
Соединяется с Печенью
Связан с Тройным обогревателем

Особые точки

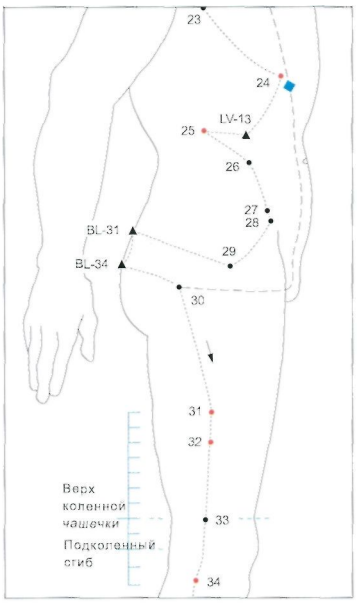
Точка-источник (ю-точка) — GB-40
Соединительный ло-пункт — GB-37
Точка-щель (си-точка) — GB-36
Точка-глашатай (мо-точка) — GB-24
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-19
Нижняя соединительная точка — GB-34
Точка встречи (ху-точка) (сухожилия) — GB-34
Точка встречи (ху-точка) (костный мозг) — GB-39

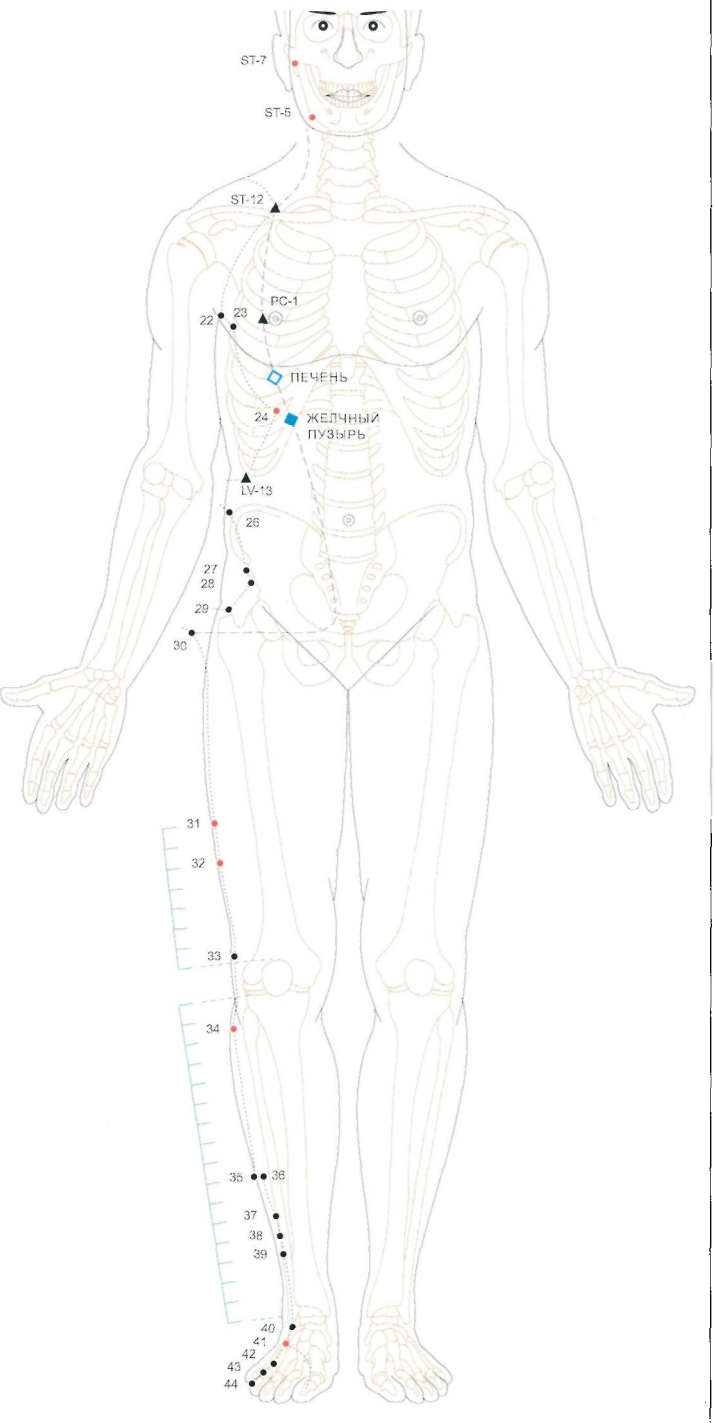
Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

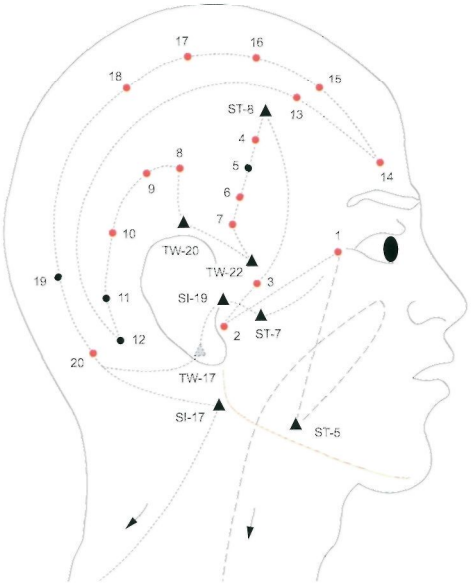
С меридианом Желудка — GB-3, 6
С меридианом Селезенки — GB-24
С меридианом Тонкого кишечника — GB-1
С меридианом Мочевого пузыря — GB-7, -8, -10, -11, -12, -15, -30
С меридианом Тройного обогревателя — GB-1, -3, -4, -6, -21
С Опоясывающим меридианом — GB-26, -27, -28
Со Связывающим меридианом ян — GB-13, -14, -15, -16, -17, -18, -19, -20, -21, -35
С Пяточным меридианом ян — GB-20, -29
С другими меридианами — BL-31, -34; GV-1, -14; LV-13; PC-1; SI-12, -17, -19; ST-5, -7, -8, -12; TW-17, -20, -22



11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)







11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
· GB-1	1XI	Тун-цзы-ляо / Бездна в глазах	На расстоянии примерно 0,5 ед. длины в сторону от внешнего уголка глаза, в углублении на боковой стороне орбиты (глазной костной ниши)	Скулолицевой и скуловисочный нервы, височная ветвь лицевого нерва, скуло-глазные артерия и вена
· GB-2	2XI	Тин-хуэй / Точка слуха	В углублении перед завитком наружного уха, ниже точки SI-19 (там, где прощупывается пульс)	Большой слуховой нерв, лицевой нерв, поверхностные височные артерия и вена
· GB-3	3XI	Шан-гуань / Верхние врата	На переднем крае наружного уха, на верхнем крае скуловой дуги (кости) над точкой ST-7; в углублении, когда рот открыт	Скуловая ветвь лицевого нерва, скулолицевой нерв, слухоглазные артерия и вена
· GB-4	4XI	Шань-янь / Широкий лоб	На боковой поверхности головы, в зоне роста волос в области виска, на одной четверти расстояния между точками ST-8 и GB-7	В месте прохождения теменной ветви ушно-височного нерва, теменные ветви поверхностных височных артерии и вены
GB-5	5XI	Сюань-лу / Перевес лба	На боковой поверхности головы; в зоне роста волос в области виска, посредине отрезка, соединяющего точки ST-8 и GB-7	См. точку GB-4
· GB-6	6XI	Сюань-ли / Маятник-баланс	На боковой поверхности головы; в зоне роста волос в области виска, посредине отрезка, соединяющего точки GB-5 и GB-7	См. точку GB-4
· GB-7	7XI	Цюй-бин / Кудри на виске	В зоне роста волос в области виска, над и перед ухом, на одном уровне и на расстоянии 0,75 ед. длины вперед от точки TW-20	См. точку GB-4
· GB-8	8XI	Шуай-гу / Конец долины	На боковой поверхности головы, над вершиной уха, в углублении во впадине на удалении 1,5 ед. длины за линией роста волос (точка обнаруживается при уколе)	Связывающие ветви ушно-височного и большого затылочного нервов, теменные ветви поверхностных височных артерии и вены
· GB-9	9XI	Тянь-чун / Небесная точка	На боковой поверхности головы, выше и позади уха, на расстоянии 2 ед. длины от линии роста волос (за ней), примерно на 0,5 ед. длины позади точки GB-8	Ветвь большого затылочного нерва, задние ушные артерия и вена
· GB-10	10XI	Фу-бай / Прилив ясности	Позади уха, над сосцевидным отростком височной кости, на расстоянии 1 ед. длины вниз и назад от точки GB-9	См. точку GB-9
GB-11	11XI	Тоу-цяо-инь / Врата инь головы	Позади уха, и у основания сосцевидного отростка височной кости, примерно на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки GB-10	Связывающие ветви большого и малого затылочного нервов, ветви задних ушных артерии и вены
GB-12	12XI	Вань-гу / Исполнение кости	В углублении у заднего края сосцевидного отростка височной кости, в зоне роста волос, на расстоянии 0,7 ед. длины вниз от точки GB-11, на одном уровне с точкой GB-16	Малый затылочный нерв, задние ушные артерия и вена

11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
• GB-13	13XI	Бэнь-шэнь / Дух причины	На расстоянии 3 ед. длины латеральнее точки GB-24, на расстоянии 0,5 ед. длины от линии роста волос, в зоне роста волос на лбу; на расстоянии 2/3 длины отрезка, соединяющего точки GV-24 и ST-8	Латеральная ветвь лицевого нерва, лицевая ветвь поверхностных височных артерии и вены, латеральные ветви лицевых артерии и вены
• GB-14	14XI	Ян-бай / Белый ян	На лбу, на расстоянии 1 ед. длины вверх от средней точки брови, на одном уровне со зрачком глаза	Латеральная ветвь лицевого нерва, латеральные верви лицевых артерии и вены
• GB-15	15XI	Тоу-линь-ци / Сток слез (на голове)	На лбу, прямо над точкой GB-14, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее линии роста волос, в зоне роста волос; посредине отрезка, соединяющего точки GV-24 и ST-8	Связывающая ветвь медиальной и латеральной ветвей лицевого нерва, лицевые артерии и вены
• GB-16	16XI	Му-чуань / Окно глаз	На голове, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от точки GB-15; на линии, соединяющей точки GB-15 и GB-20	Связывающая ветвь медиальной и латеральной ветвей лицевого нерва, передние ветви поверхностных височных артерии и вены
• GB-17	17XI	Чжэн-инь / Правое руководство	На голове, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от точки GB-16; на линии, соединяющей точки GB-15 и GB-20	Связывающие ветви лицевого и большого затылочного нервов; сеть, образованная теменными ветвями поверхностных височных артерии и вены и затылочных артерии и вены
• GB-18	18XI	Чэн-лин / Духовная поддержка	На голове, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от точки GB-17; на линии, соединяющей точки GB-15 и GB-20	Ветвь большого слухового нерва, ветви затылочных артерии и вены
GB-19	19XI	Нао-кун / Пространство мозга	На задней поверхности головы, прямо над точкой GB-20, на одном уровне с точкой GB-17, на боковой стороне выступающей затылочной кости	См. точку GB-18
• GB-20	20XI	Фэн-чи / Озеро—ветер	На задней поверхности шеи, ниже затылочной кости, в углублении между грудино-ключично-сосцевидной мышцей и трапециевидной мышцей	Ветвь малого затылочного нерва, ветви затылочных артерии и вены
• GB-21	21XI	Цзянь-цзин / Плечо—источник	На плече, посредине между позвонком C7 и выступающей на верхней части плеча костью (акромионом, латеральным концом ости лопатки)	Латеральная ветвь надключичного нерва, вспомогательный нерв, поперечные шейные артерия и вена
GB-22	22XI	Юань-е / Водоворот воды	На боковой поверхности туловища, в углублении на расстоянии 3 ед. длины вниз от подмышечной впадины, на средней подмышечной линии, в 5-м межреберном промежутке	Латеральная кожная ветвь 5-го межреберного нерва, ветвь длинного грудного нерва, грудно-надчревная вена, латеральные грудные артерия и вена, 5-е межреберные артерия и вена
GB-23	23XI	Чжэ-цзинь / Боковая мышца	На боковой поверхности туловища, на расстоянии 1 ед. длины вперед от точки GB-22, почти на уровне соска	Латеральная кожная ветвь 5-го межреберного нерва, латеральные грудные артерия и вена, 5-е межреберные артерия и вена

11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
· GB-24	24XI	Жи-юэ / Солнце—луна	Ниже соска, между хрящами 7-го и 8-го ребер, на расстоянии одного межреберного промежутка вниз и немного в сторону от точки LV-14	7-й межреберный нерв, 7-е межреберные артерия и вена
· GB-25	25XI	Цзин-мэнь/ Ворота столицы	На боковой поверхности туловища, у нижнего края подвижного конца 12-го ребра (самого нижнего)	11-й межреберный нерв, 11-е межреберные артерия и вена
GB-26	26XI	Дай-май / Сосуд пояса	На боковой поверхности туловища, на одном уровне с пупком, на одной вертикали со свободным концом 11-го (ложного) ребра (точка LV-13)	Подреберный нерв, подреберные артерия и вена
GB-27	27XI	У-шу / Пять центральных столбов	На животе, на передней стороне передне-верхнего отростка подвздошной кости, на расстоянии 3 ед. длины вниз от уровня пупка, на одной вертикали со свободным концом 11-го подвижного ребра (точка LV-13)	Подвздошно-подчревный нерв, поверхностные и глубокие окружные подвздошные артерия и вена
GB-28	28XI	Вэй-дао / Связующий путь	На расстоянии 0,5 ед. длины вниз и немного в сторону от точки GB-27, немного ниже передне-верхнего отростка подвздошной кости	Подвздошно-паховой нерв, поверхностные и глубокие окружные подвздошные артерия и вена
GB-29	29XI	Цзюй-ляо / Покой—яма	Посредине между передне-верхним отростком подвздошной кости и головкой бедренной кости	Латеральный бедренный кожный нерв, ветви поверхностных окружных подвздошных артерии и вены, восходящие ветви латеральных окружных бедренных артерии и вены
GB-30	30XI	Хуань-тяо / Прыжок в зрелость	На 1/3 расстояния между большим вертелом (верхнелатеральная сторона бедренной кости) и крестцовой щелью	Кожный задний нерв бедра, нижний и ягодичный нерв, седалищный нерв, нижние ягодичные артерии и вены
· GB-31	31XI	Фэн-ши / Ветер — рынок	На внешней поверхности бедра, на расстоянии 7 ед. длины вверх от коленной чашечки; у конца среднего пальца, когда рука свисает сбоку	Латеральный кожный нерв бедра, мышечная ветвь бедренного нерва, мышечные ветви латеральных окружных бедренных артерии и вены
· GB-32	32XI	Чжун-ду / Центральная река	На внешней поверхности бедра, на расстоянии 2 ед. длины вниз от точки GB-31, между боковой четырехглавой мышцей и двуглавой мышцей бедра	См. точку GB-31
GB-33	33XI	Цзу-ян-гуань / Граница ян	На внешней поверхности бедра, в углублении над коленным концом бедренной кости, между костью и сухожилием двуглавой мышцы бедра (точка GB-33 обнаруживается позади коленного сустава при согнутом колене)	Конечная ветвь латерального кожного нерва бедра, поверхностные латеральные коленные артерия и вена
· GB-34	34XI	Ян-лин-цюань / Источник горы ян	На внешней поверхности ноги, ниже колена, в углублении перед верхней головкой малоберцовой кости (и немного ниже нее). Точка обнаруживается при согнутой ноге	Точка, где общий малоберцовый нерв разделяется на поверхностный и глубокий малоберцовые нервы, нижние латеральные коленные артерия и вена

11. МЕРИДИАН ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ (GB)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
GB-35	35XI	Ян-цзяо / Пересечение ян	На расстоянии 7 ед. длины вверх от выступа латеральной лодыжки, на заднем крае малоберцовой кости, на одном уровне с точками GB-36 и BL-58	Латеральный икроножный кожный нерв, ветви малоберцовых артерии и вены
GB-36	36XI	Вай-цю / Внешний холм	На расстоянии 7 ед. длины вверх от выступающей кости на внешней стороне лодыжки, на переднем крае малоберцовой кости, на одном уровне с точками GB-35 и ST-39	Поверхностный малоберцовый нерв, ветви передних большеберцовых артерии и вены
GB-37	37XI	Гуан-мин / Ясное сияние	На расстоянии 5 ед. длины вверх от выступающей кости на внешней стороне лодыжки, на переднем крае малоберцовой кости, между мышцами (точка обнаруживается между короткой малоберцовой мышцей и длинным разгибателем пальцев ноги)	См. точку GB-36
GB-38	38XI	Ян-фу / Опора ян	На расстоянии 4 ед. длины вверх и немного вперед от выступающей кости на внешней стороне лодыжки, на переднем крае малоберцовой кости	См. точку GB-36
GB-39	39XI	Сюань-чжун / Висящий колокольчик	На расстоянии 3 ед. длины вверх от выступающей кости на внешней стороне лодыжки, в углублении между сухожилиями малоберцовых мышц и задним краем малоберцовой кости	См. точку GB-36
GB-40	40XI	Цю-сюй / Рынок на холме	В углублении перед и ниже выступающей кости на внешней стороне лодыжки, на боковой поверхности сухожилия длинного разгибателя пальцев ноги в углублении между сухожилиями малоберцовых мышц и задним краем малоберцовой кости	Ветви промежуточного тыльного кожного нерва и поверхностного малоберцового нерва, ветвь переднелатеральной лодыжечной артерии
GB-41	41XI	(Цзу) Линь-ци / Сток слез (на ноге)	На тыльной поверхности стопы, в углублении перед сочленением 4-й и 5-й костей плюсны и на некотором расстоянии от них	Ветвь промежуточного тыльного кожного нерва стопы
GB-42	42XI	Ди-у-хуэй / Пятикратная земля	На тыльной поверхности стопы, между 4-й и 5-й костями плюсны, на боковой поверхности сухожилия разгибателя мизинца	См. точку GB-41
GB-43	43XI	Цзя-си / Узкая долина	На тыльной поверхности стопы между основными суставами 4-го и 5-го пальцев ноги и на некотором расстоянии от них в сети мизинца	Тыльный пальцевой нерв, тыльные пальцевые артерия и вена
GB-44	44XI	Цзу-цяо-инь / Инь начала	На боковой поверхности 4-го пальца ноги, примерно на 0,1 ед. длины над ближним уголком ногтя	Тыльный пальцевой нерв; артериальная и венозная сеть, образованная тыльными пальцевыми артерией и веной и подошвенными пальцевыми артерией и веной

12. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (LV)

Основной путь

Меридиан Печени начинается на поверхности тела, у внутреннего кончика большого пальца ноги (точка LV-1). Он проходит спереди по внутренней стороне лодыжки, пересекает точку SP-6, затем поднимается по внутренней стороне ноги в область паха, где пересекает точки SP-12 и SP-13. После этого огибает половые органы и пересекает точки CO-2, CO-3 и CO-4. Продолжая подниматься, доходит до низа живота (точка LV-14), затем входит внутрь тела и в свой «орган-дом» — Печень, соединяется с Желчным пузырем. Внутренний путь меридиана продолжает восхождение, проходя через диафрагму, позади горла и доходит до ткани, окружающей глаза. Затем меридиан поднимается ко лбу, где встречается с Управляющим меридианом. Короткая ветвь отделяется от основного меридиана позади глаз и огибает губы изнутри, недалеко от поверхности. Другая ветвь отходит от Печени и входит в Легкое, после чего весь цикл потока Ци начинается сначала.

Функции

Точки акупунктуры меридиана Печени воздействуют на голову, глаза, мышцы, суставы, сухожилия, ногти, живот, эндокринную систему, мочеполовую систему, психическое состояние.

Основные данные

Тип — инь
Фаза — Дерево
Точки акупунктуры — 14(x2)
Поток Ци — активен с 1 до 3 ч
Соединяется с Желчным пузырем
Связан с Перикардом

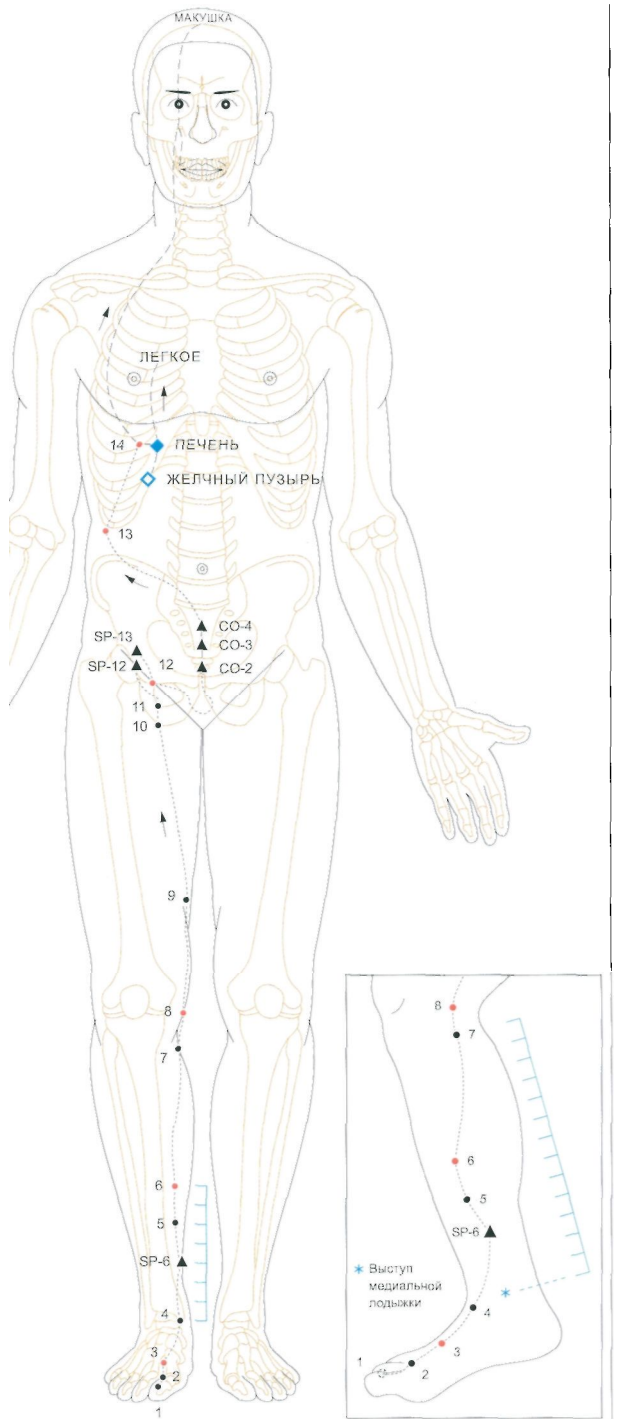
Особые точки

Точка-источник (ю-точка) — LV-3
Соединительный ло-пункт — LV-5
Точка-щель (си-точка) — LV-6
Точка-глашатай (мо-точка) — LV-14
Точка сочувствия (шу-точка) — BL-18
Нижняя соединительная точка — GB-34
Точка встречи (ху-точка) (органы инь) — LV-13

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Селезенки — LV-14
С меридианом Желчного пузыря — LV-13
Со Связывающим меридианом инь — LV-14

С другими меридианами — CO-2, -3, -4; SP-6, -12, -13



12. МЕРИДИАН ПЕЧЕНИ (LV)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
LV-1	1XII	Да-дунь / Великое откровение	На боковой поверхности большого пальца ноги, на расстоянии примерно 0,1 ед. длины вверх от кончика ногтя	Ветвь тыльного пальцевого нерва, отходящая от глубокого малоберцового нерва, тыльные пальцевые артерия и вена
LV-2	2XII	Син-цзянь/ Хороший интервал	На тыльной поверхности стопы, поодаль и между основными суставами 1-го и 2-го пальцев ноги, в сети большого пальца	Место ответвления тыльного пальцевого нерва от глубокого малоберцового, тыльная венозная сеть стопы, первые пальцевые артерия и вена
· LV-3	3XII	Тай-чун / Вершина прилива	На тыльной поверхности стопы, в углублении поодаль и между суставами 1-й и 2-й костей плюсны (над венозной сетью)	Ветвь глубокого малоберцового нерва, тыльная венозная сеть стопы, первая тыльная артерия плюсны
LV-4	4XII	Чжун-фэн / Центральная печать	На расстоянии 1 ед. длины от нижнего края выступающей на лодыжке кости, в углублении между точками SP-5 и ST-41	Ветви скрытого и медиального тыльного кожного нерва стопы, тыльная венозная сеть стопы, передняя медиальная лодыжечная артерия
LV-5	5XII	Ли-гоу / Канал древесного червя	Вверх на 5 ед. длины от выступа медиальной лодыжки, между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей	Ветвь скрытого нерва, большая скрытая вена (немного позади)
· LV-6	6XII	Чжун-ду / Центральная столица	Вверх на 7 ед. длины от выступа медиальной лодыжки, сзади большеберцовой кости	Ветвь скрытого нерва, большая скрытая вена
LV-7	7XII	Си-гуань / Граница колена	На внутренней поверхности колена, под выступом большеберцовой кости, на головке икроножной мышцы, на 1 ед. длины назад от SP-9	Ветвь медиального икроножного кожного нерва, большеберцового нерва (глубже), задней большеберцовой артерии (глубже)
· LV-8	8XII	Цюй-цюань/ Источник на склоне	На внутренней поверхности коленного сустава. У бокового края подколенного сгиба, над сухожилиями, прикрепленными к суставу	Скрытый нерв, большая скрытая вена на пути прохождения верхней коленной артерии
LV-9	9XII	Инь-бао / Оболочка инь	На расстоянии 4 ед. длины вверх от выступающей кости бедра с внутренней стороны коленного сустава, между средней четырехглавой мышцей и портняжной мышцей	Передний бедренный кожный нерв на пути передней ветви запирательного нерва, бедренные артерия и вена, поверхностная ветвь медиальной окружной артерии
LV-10	10XII	Цзу-у-ли / Пять ли (ступни)	В верхней трети бедра, на расстоянии 3 ед. длины вниз от точки ST-30, на переднем крае длинной приводящей мышцы бедра; там, где прощупывается пульс	Полово-бедренный нерв, передний бедренный кожный нерв, передняя ветвь запирательного нерва, поверхностные ветви медиальных окружных бедренных артерии и вены
LV-11	11XII	Инь-лянь / Угол инь	В верхней трети бедра, на расстоянии 2 ед. длины вниз от точки ST-30, на передней поверхности длинной приводящей мышцы бедра; там, где прощупывается пульс	Полово-бедренный нерв, ветвь медиального кожного бедренного нерва, передняя ветвь запирательного нерва, ветви медиальных окружных бедренных артерии и вены
· LV-12	12XII	Цзи-май / Овечья стрела	В паховом канале, на расстоянии 2,5 ед. длины от средней линии тела, в стороне от лобка, ниже точки ST-30	Подвздошно-паховый нерв, передняя ветвь запирательного нерва, ветви наружных половых артерии и вены, лобковые ветви нижних надчревных артерии и вены, бедренная вена
LV-13	13XII	Чжан-мэнь / Ворота камфорного дерева	На туловище, ниже свободного конца 11-го (колеблющегося) ребра, на расстоянии 2 ед. длины вверх от уровня пупка, на расстоянии 6 ед. длины вбок от средней линии тела.	10-й межреберный нерв, 10-е межреберные артерия и вена
· LV-14	14XII	Ци-мэнь/ Ворота времени	На груди, около бокового конца 6-го межреберного промежутка, на два ребра ниже соска. На расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее CO-14, на расстоянии 6 ед. длины вверх от пупка	6-й межреберный нерв, 6-е межреберные артерия и вена

Е1. МЕРИДИАН ЗАЧАТИЯ (СО)

Основной путь

Меридиан Зачатия имеет два основных пути. Первый начинается в тазовой полости, соединяется с внутренними мочеполовыми органами и выходит на поверхность в промежности, в точке СО-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Он поднимается по поверхности вдоль передней средней линии тела до подбородка (точка СО-24). Здесь расщепляется на две внутренние ветви, окружающие рот и пролегающие по лицу в подглазничную впадину (точка ST-1), Второй путь тоже начинается в тазовой полости, входит в позвоночник и поднимается внутри тела по спине. Меридиан Зачатия пересекает Управляющий меридиан в точке GV-28.

Функции

Меридиан Зачатия регулирует работу шести регулярных меридианов инь и связан с Печенью, Почками и Маткой.

Основные данные

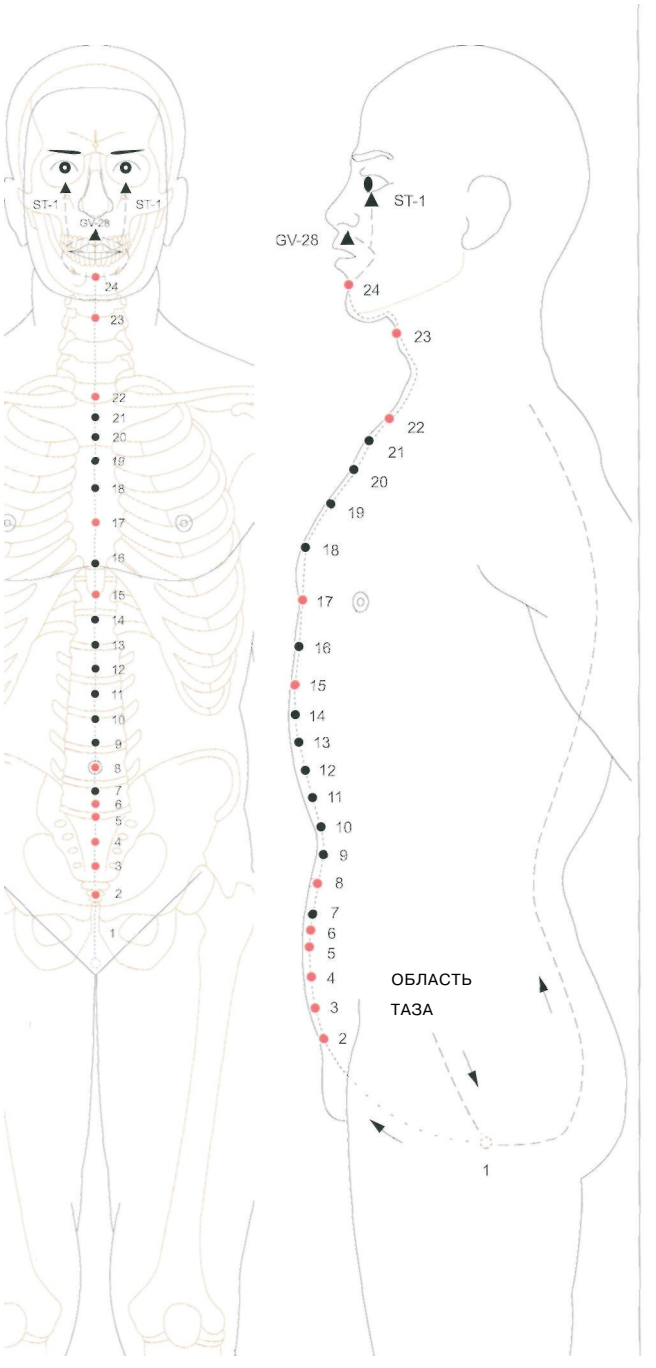
Тип — инь
Точки акупунктуры — 24
Поток Ци — активен в любое время
Связан с Управляющим меридианом

Особые точки

Соединительный ло-пункт — СО-15
Точка встречи (ху-точка) (Ци) — СО-17
Точка встречи (ху-точка) (органы ян) — СО-12

Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Желудка — СО-12, -13, -24
С меридианом Селезенки — СО-3, -4, -10, -17
С меридианом Тонкого кишечника — СО-12, -13, -17
С меридианом Почек — СО-3, -4, -17
С меридианом Перикарда — СО-3, -4
С меридианом Тройного обогревателя — СО-12, -17
С меридианом Печени — СО-2, -3, -4
С Управляющим меридианом — СО-1
С Проникающим меридианом — СО-1, -7
Со Связывающим меридианом инь — СО-22, -23
С другими меридианами — ST-1, GV-28



Е1. МЕРИДИАН ЗАЧАТИЯ (СО)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. / рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
СО-1	1XIV	Хуэй-инь / Встреча инь	В середине промежности, между анальным отверстием и половыми органами	Ветвь нерва промежности, ветви промежностных артерии и вены
СО-2	2XIV	Цюй-гу / Кривая кость	На средней линии тела, прямо над лобковой костью, на расстоянии 2 ед. длины вниз от пупка (в точке ощущается пульс)	Ветвь подвздошно-подчревного нерва, ветви нижней надчревной артерии и запирательной артерии
СО-3	3XIV	Чжун-цзи / Вершина шеста	На средней линии тела, на расстоянии 1 ед. длины вверх от верхнего края лобковой кости, на расстоянии 4 ед. длины вниз от пупка	Ветвь подвздошно-подчревного нерва, ветви поверхностных надчревных и нижних надчревных артерий и вен
СО-4	4XIV	Гуань-юань / Первоначальный проход	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка	Кожная ветвь подреберного нерва, ветви поверхностных надчревных и нижних надчревных артерий и вен
СО-5	5XIV	Ши-мэнь / Каменные врата	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 2 ед. длины вниз от пупка	Кожная ветвь 11-го межреберного нерва, ветви поверхностных надчревных и нижних надчревных артерий и вен
СО-6	6XIV	Ци-хай / Море Ци	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 1,5 ед. длины вниз от пупка	См. точку СО-5
СО-7	7XIV	Инь-цзяо / Объединение инь	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 1 ед. длины вниз от пупка	Передняя кожная ветвь 10-го межреберного нерва, ветви верхних надчревных и нижних надчревных артерий и вен
СО-8	8XIV	Шэнь-цюэ / Граница Духа	На средней линии тела, на животе, в центре пупка	Кожная ветвь 10-го межреберного нерва, нижние надчревные артерия и вена
СО-9	9XIV	Шуй-фэнь / Водораздел	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 1 ед. длины вверх от пупка	См. точку СО-8
СО-10	10XIV	Ся-вань / Нижний канал	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 2 ед. длины вверх от пупка	См. точку СО-8
СО-11	11XIV	Цзянь-ли / Нижняя долина	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от пупка	Кожная ветвь 8-го межреберного нерва, ветви верхних надчревных и нижних надчревных артерий и вен
СО-12	12XIV	Чжун-вань / Центр живота	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 4 ед. длины вверх от пупка	Кожная ветвь 7-го межреберного нерва, верхние надчревные артерия и вена
СО-13	13XIV	Шан-вань / Верх живота	На передней средней линии тела, на животе, на расстоянии 5 ед. длины вверх от пупка	См. точку СО-12

E1. МЕРИДИАН ЗАЧАТИЯ (CO)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
·CO-14	14XIV	Цзюй-цюэ / Граница силы	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 6 ед. длины вверх от пупка	См. точку CO-12
·CO-15	15XIV	Цзю-вэй / Хвост дикого голубя	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 7 ед. длины вверх от пупка, обычно ниже мечевидного отростка (конечно, это зависит от длины хряща)	См. точку CO-12
CO-16	16XIV	Чжун-тин / Центральный двор	На средней линии тела, на одном уровне с 5-м межреберным промежутком, в углублении, где мечевидный отросток соединяется с грудиной	Кожная ветвь 6-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
·CO-17	17XIV	Шань-чжун / Центр груди	На средней линии тела, на груди, на одном уровне с 4-м межреберным промежутком, на одном уровне с сосками, между ними, на грудине	Передняя кожная ветвь 4-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
CO-18	18XIV	Ю-тан / Нефритовый зал	На средней линии тела, на одном уровне с 3-м межреберным промежутком, в углублении на грудине	Кожная ветвь 3-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
CO-19	19XIV	Цзы-гун / Пурпурный дворец	На средней линии тела, на груди, на одном уровне со 2-м межреберным промежутком, в углублении на грудине	Кожная ветвь 2-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
CO-20	20XIV	Хуа-гай / Балдахин из цветов	На средней линии тела, на груди, на одном уровне с 1-м межреберным промежутком, в углублении на верху грудины (на рукоятке)	Кожная ветвь 1-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
CO-21	21XIV	Сюань-цзи / Нефритовая жемчужина	На средней линии тела, посредине отрезка, соединяющего точки CO-20 и CO-22, в углублении в центре верхней части грудины (на рукоятке)	Медиальный надключичный нерв, кожная ветвь 1-го межреберного нерва, проникающие ветви внутренних грудных артерии и вены
·CO-22	22XIV	Тянь-ту / Небесная тропа	На средней линии тела, у центра грудного выступа, на верхнем крае грудины, у основания шеи	Яремная дуга и ветвь нижней грудной артерии (вблизи поверхности), трахея (глубже), дуга аорты (внизу и позади грудины)
· CO-23	23XIV	Лянь-цюань / Источник на склоне	На средней линии тела, над адамовым яблоком, в углублении у верхнего края подъязычной кости	Ветвь кожного шейного нерва, подъязычный нерв, ветвь язычно-глоточного нерва, передняя яремная вена
· CO-24	24XIV	Чэн-цзянь / Сосуд для жидкости	На верхней челюсти, в центре фильтрума (желоб между подбородком и верхней губой)	Ветвь лицевого нерва, ветви нижних губных артерии и вены

E2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)

Основной путь

Управляющий меридиан имеет четыре пути. *Первый* начинается в полости таза, выходит на поверхность в промежности, в точке CO-1 (между анальным отверстием и половыми органами). Он поднимается по поверхности вдоль средней линии позвоночника до точки GV-16, на задней стороне шеи. Затем он входит в мозг, выходит на поверхность головы на макушке (в точке GV-20) и, опускаясь по лбу, заканчивается у верхней десны.

Второй путь тоже начинается в тазовой полости и поднимается по позвоночнику к Почкам.

Третий путь (двусторонний) начинается у внутренних уголков обоих глаз (точка BL-1), обе его ветви сходятся на макушке, затем он опускается через мозг и появляется на поверхности на задней части шеи, внизу. Здесь он снова разделяется на два пути, которые проходят вдоль позвоночника, симметрично по отношению к нему, и входят в Почки.

Четвертый путь начинается в нижней части живота, проходит через Сердце и трахею, а затем разделяется на две ветви, которые огибают рот и заканчиваются под глазами.

Функции

Управляющий меридиан регулирует работу шести Регулярных меридианов ян, которые сходятся в точке GV-14. Данный меридиан связан с физиологией мозга, позвоночника и половых органов.

Основные данные

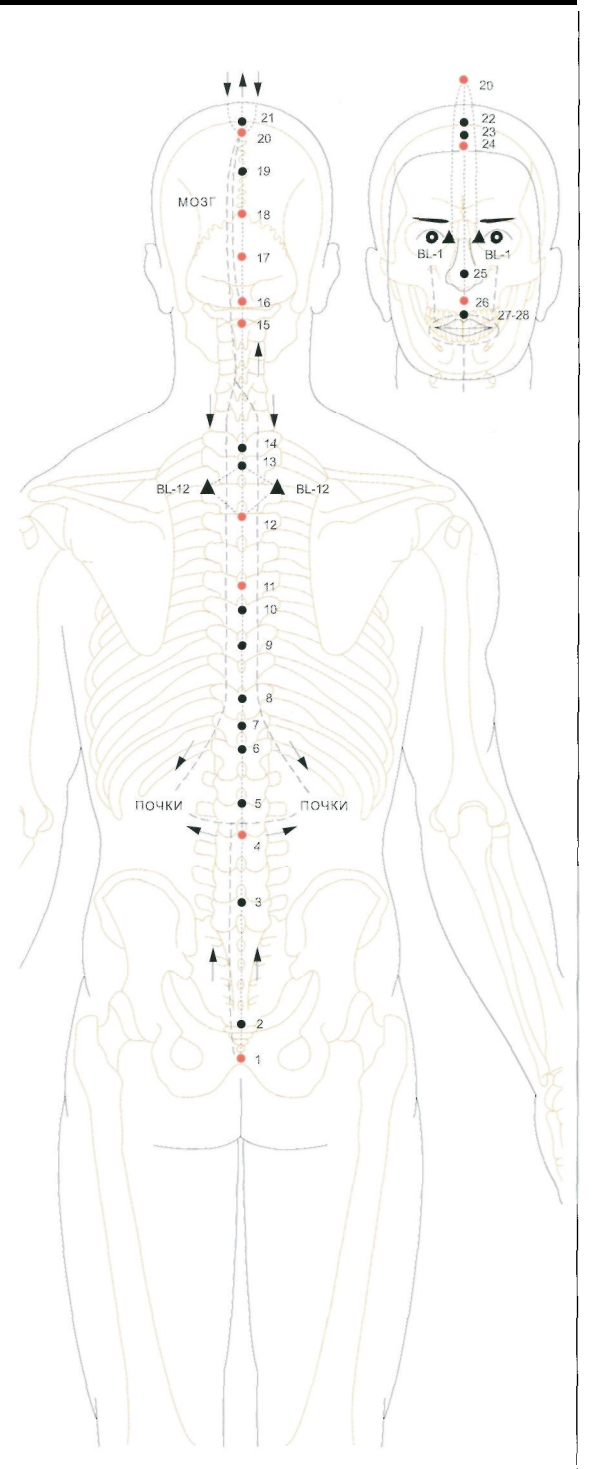
Тип — ян
Точки акупунктуры — 28
Поток Ци — активен в любое время
Связан с меридианом Зачатия

Особые точки

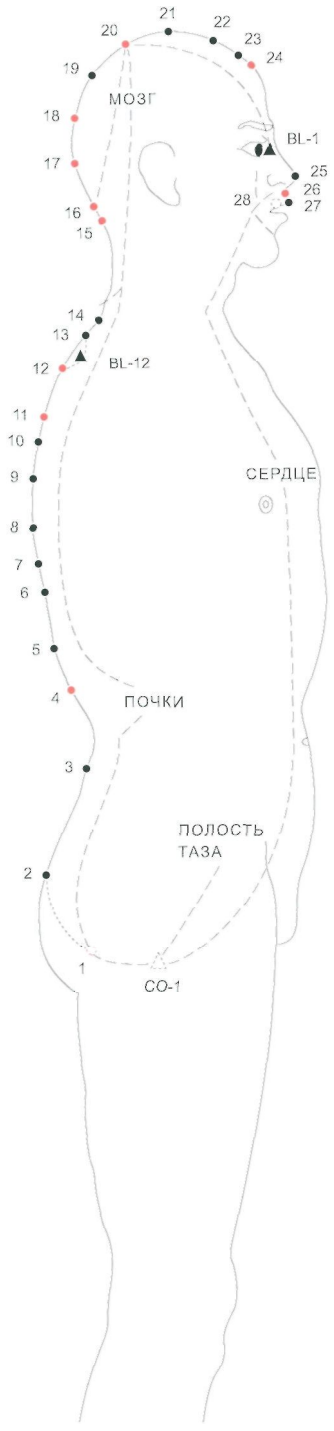
Соединительный ло-пункт — GV-1

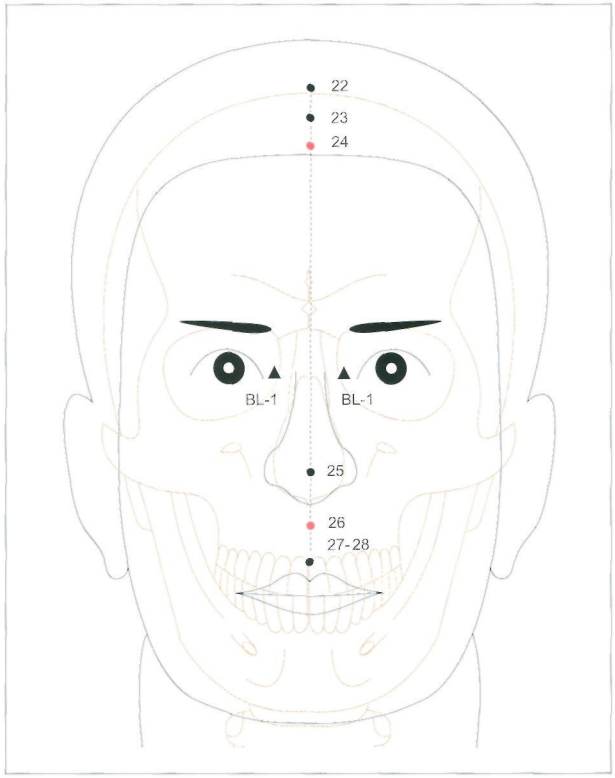
Точки пересечения (цзяо-ху-точки)

С меридианом Толстого кишечника —
С меридианом Желудка — GV-14, -24, -26
С меридианом Тонкого кишечника — GV-14
С меридианом Мочевого Пузыря — GV-13, -14, -17, -20, -24
С меридианом Почек — GV-1
С меридианом Тройного обогревателя — GV-14
С меридианом Желчного Пузыря — GV-1, -14
С меридианом Зачатия — GV-28
Со Связывающим меридианом ян — GV-15, -16
С Пяточным меридианом ян — GV-16
С другими меридианами — BL-12, CO-1

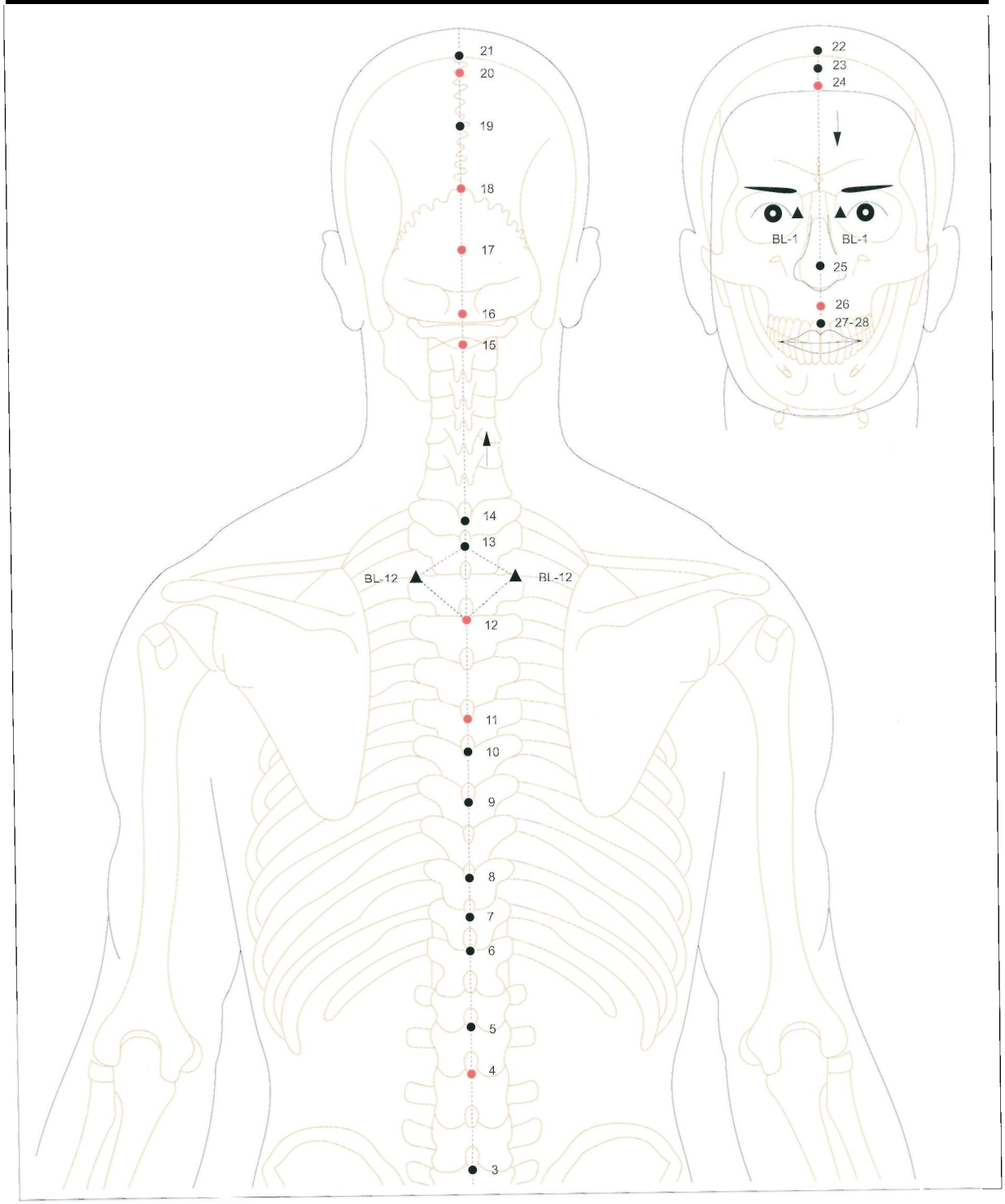


E2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)





E2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)



Е2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
• GV-1	1XIII	Чан-цян / Нарастание силы	Посредине между вершиной копчика и анальным отверстием	Задние ветви копчикового нерва, ветви нижних геморроидальных артерии и вены
GV-2	2XIII	Яо-шу / Шу поясницы	На средней линии тела, у крестцового отверстия	Ветвь копчикового нерва, ветви срединных крестцовых артерии и вены
GV-3	3XIII	Яо-ян-гуань / Граница ян(поясничная)	На средней линии тела, ниже остистого отростка 4-го поясничного позвонка	Медиальная ветвь заднего отростка поясничного нерва, задняя ветвь поясничной артерии
•GV-4	4XIII	Мин-мэнь / Врата жизни	На средней линии тела, ниже остистого отростка 2-го поясничного позвонка	См. точку GV-3
GV-5	5XIII	Сюань-шу / Висячая стена	На средней линии тела, ниже остистого отростка 1 -го поясничного позвонка	См. точку GV-3
GV-6	6XIII	Цзи-чжун / Центр позвоночника	На средней линии тела, ниже остистого отростка 11-го грудного позвонка	Задняя ветвь 11 -го грудного медиального нерва, задняя ветвь 11 -й межреберной артерии
GV-7	7XIII	Чжун-шу / Средняя дверная петля	На средней линии тела, ниже остистого отростка 10-го грудного позвонка	Задняя ветвь 10-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 10-й межреберной артерии
GV-8	8(7)XIII	Цзинь-со / Тетива мышц	На средней линии тела, ниже остистого отростка 9-го грудного позвонка	Задняя ветвь 9-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 9-й межреберной артерии
GV-9	9(8)XIII	Чжи-ян / Явление ян	На средней линии тела, ниже остистого отростка 7-го грудного позвонка, примерно на уровне ости лопатки	Задняя ветвь 7-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 7-й межреберной артерии
GV-10	10(9)XIII	Лин-тай / Терраса Духа	На средней линии тела, ниже остистого отростка 6-го грудного позвонка	Задняя ветвь 6-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 6-й межреберной артерии
• GV-11	11(10)XIII	Шэнь-дао / Путь Духа	На средней линии тела, ниже остистого отростка 5-го грудного позвонка	Задняя ветвь 5-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 5-й межреберной артерии
•GV-12	12(11)XIII	Шэнь-чжу / Столб тела	На средней линии тела, ниже остистого отростка 3-го грудного позвонка	Задняя ветвь 3-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 3-й межреберной артерии
GV-13	13(12)XIII	Тао-дао / Дорога странствий	На средней линии тела, ниже остистого отростка 1-го грудного позвонка	Задняя ветвь 1-го грудного медиального нерва, задняя ветвь 1-й межреберной артерии
GV-14	14(13)XIII	Да-чжуй / Большой позвонок	На средней линии тела, на уровне плеча, между остистыми отростками 7-го шейного позвонка и 1-го грудного позвонка	Задняя ветвь 8-го шейного нерва, задняя ветвь 1 -го грудного медиального нерва, ветвь поперечной шейной артерии
•GV-15	15(14)XIII	Я-мэнь / Врата молчания	На средней линии тела, на шее в углублении, на расстоянии 0,5 ед. длины вниз от точки GV-16, на 0,5 ед. длины от границы волос	3-й затылочный нерв, ветви затылочных артерии и вены
•GV-16	16(15)XIII	Фэн-фу / Дом ветра	На средней линии тела, на шее, в углублении под наружным затылочным выступом, у места прикрепления трапециевидной мышцы	Ветви 3-го затылочного нерва и большого затылочного нерва, ветвь затылочной артерии

E2. УПРАВЛЯЮЩИЙ МЕРИДИАН (GV)

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
• GV-17	17(16)XIII	Нао-ху / Дверь мозга	На средней линии тела, на голове, на расстоянии 1,5 ед. длины вверх от точки GV-16 над выйной линией (затылочным выступанием костной ткани)	Ветвь большого затылочного нерва, ветви затылочных артерий и вен обеих сторон тела
• GV-18	18(17)XIII	Цян-цзянь / Место силы	На средней линии тела, на голове, на расстоянии 1,5 ед. длины вверх отточки GV-17; посредине отрезка, соединяющего точки GV-16 и GV-20	См. точку GV-17
GV-19	19(18)XIII	Хоу-дин / Задний холм головы	На средней линии тела, на голове, на расстоянии 1,5 ед. длины вперед от точки GV-18 и на расстоянии 1,5 ед. длины назад от точки GV-20	См. точку GV-17
•GV-20	20(19)XIII	Бай-ху / Сто встреч	На средней линии головы, на расстоянии 7 ед. длины вверх от задней линии роста волос; посредине линии, соединяющей мочки и верхушки ушей	Ветвь большого затылочного нерва, связывающая сеть, образованную поверхностными височными артериями и венами и затылочными артериями и венами обеих сторон головы
GV-21	21(20)XIII	Цянь-дин / Передний холм	На средней линии головы, на верхней части головы, на расстоянии 1,5 ед. длины вперед от точки GV-20	На соединительной точке ветви лицевого нерва, отходящего от большого затылочного нерва; связывающая сеть, образованную левыми и правыми поверхностными височными артериями и венами
GV-22	22(21)XIII	Синь-хуэй/ Родничок (на темени)	На средней линии головы, на верхней части головы, на расстоянии 3 ед. длины вперед от точки GV-20, на расстоянии 2 ед. длины назад от линии роста волос на лбу	Ветвь лицевого нерва; связывающая сеть, образованная поверхностными височными артериями и венами и лицевыми артериями и венами
GV-23	23(22)XIII	Шан-син / Верхняя звезда	На средней линии головы, на верхней части головы, на расстоянии 4 ед. длины вперед от точки GV-20, на расстоянии 1 ед. длины назад от линии роста волос на лбу	Ветвь лицевого нерва, ветви поверхностных височных артерии и вены, ветви лицевых артерии и вены
• GV-24	24(23)XIII	Шэнь-тин /Двор Духа	На средней линии головы, на верхней части головы, на расстоянии 0,5 ед. длины назад от линии роста волос на лбу	Ветвь лицевого нерва, ветви лицевых артерии и вены
GV-25	25(24)XIII	Су-ляо / Отверстие белой кости	На средней линии головы, на кончике носа	Поверхностная носовая ветвь переднего решетчатого нерва, носовые ветви лицевых артерии и вены
• GV-26	26(25)XIII	Жень-чжун, или Шуй-гу / Водный желоб, или Центр человека	На средней линии головы, немного выше центра фильтрума (желоба под носом)	Ротовая ветвь лицевого нерва, ветвь подглазничного нерва, поверхностные губные артерия и вена
GV-27	27(26)XIII	Дуй-дуань/ Верхний край губы	На средней линии головы, на самой выдающейся точке верхней губы	См. точку GV-26
GV-28	28(27)XIII	Инь-цзяо /Точка десны	На средней линии головы, в щели между верхними резцами, над зубами, на десне (уздечка верхней губы)	Ветвь поверхностного альвеолярного нерва, поверхностные губные артерия и вена

ЕЗ. ПРОНИКАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Основной путь

Проникающий меридиан имеет пять путей. *Первый* начинается в нижней части живота, выходит на поверхность в промежности (СО-1 между анальным отверстием и половыми органами). Пересекает точку ST-30, поднимается по поверхности живота вдоль меридиана Почек (пересекая СО-7) и заканчивается на груди, где распространяет Ци по телу.

Второй путь начинается на груди, проходит по горлу и лицу, огибает рот и заканчивается в полости носа.

Третий путь начинается в нижней части живота, опускается по внутренней поверхности ноги, проходит позади выступа медиальной лодыжки и заканчивается на подошве стопы.

Четвертый путь отделяется от третьего на большеберцовой кости (нижней части ноги), входит в пятку, пересекает ступню и заканчивается у большого пальца ноги.

Пятый путь отделяется от основного в полости таза и поднимается вдоль позвоночника.

Функции

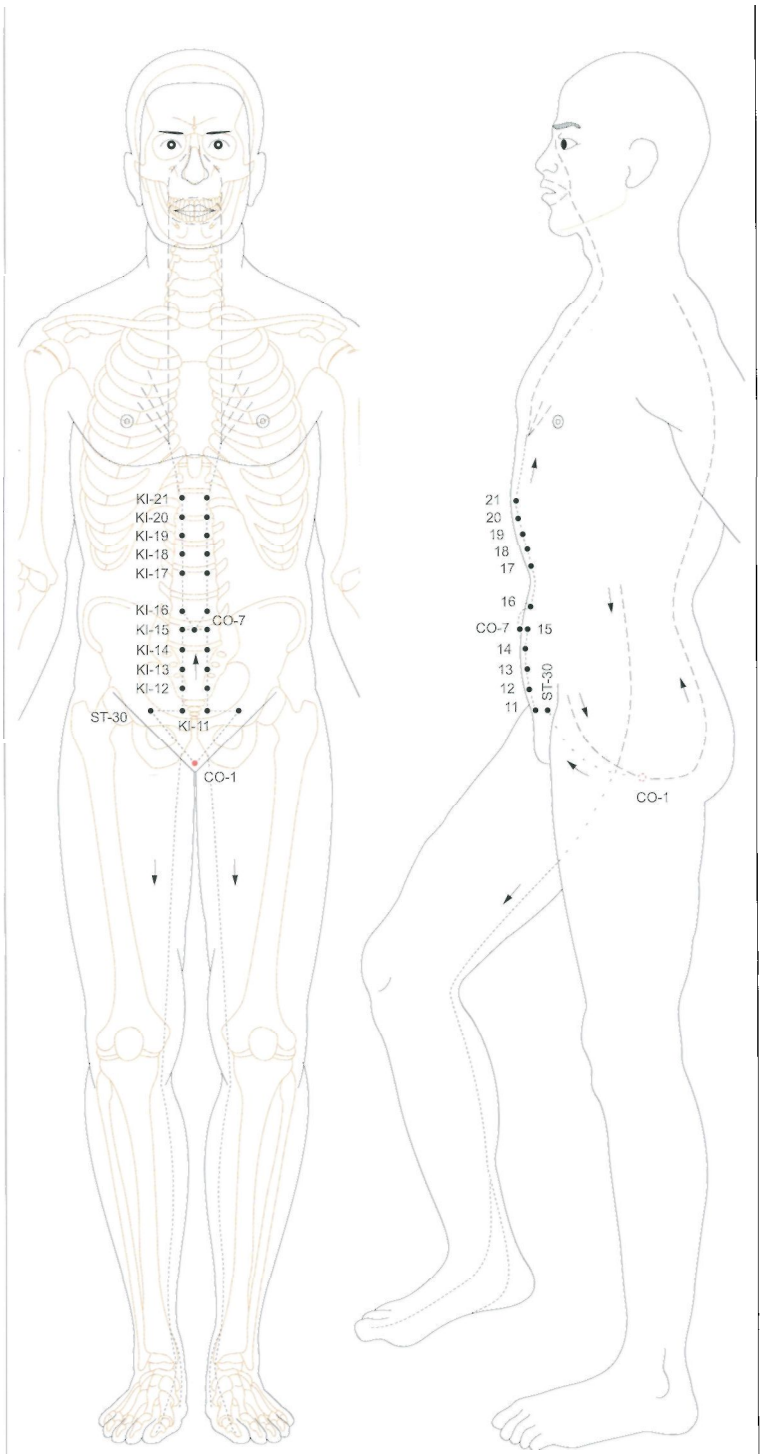
Проникающий меридиан регулирует работу всех 12 регулярных меридианов, связан с менструальным циклом и физиологией половых органов. Проникающий меридиан считается важным связующим звеном между меридианами Почек и Желудка и между меридианом Зачатия и Управляющим меридианом.

Основные данные

Тип — инь
Двусторонние точки акупунктуры 12(х2)
Срединные точки акупунктуры — 2
Поток Ци — активен в любое время
Связан с Опоясывающим меридианом

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — SP-4
С меридианом Зачатия — СО-1, -7



ЕЗ. ПРОНИКАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
CO-1	1XIV	Хуэй-инь/ Встреча инь	В центре промежности, между анальным отверстием и половыми органами	Ветвь нерва промежности, ветви промежностных артерии и вены
CO-7	7XIV	Инь-цзяо / Объединение инь	На средней линии тела, на животе, на расстоянии 1 ед. длины вниз от пупка	Передняя кожная ветвь 10-го межреберного нерва, ветви верхних надчревных и нижних надчревных артерий и вен
KI-11	11VIII	Хэн-гу / Лобковая кость	В лунообразном углублении на расстоянии 5 ед. длины вниз от пупка, на верхнем крае лобковой кости, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-2	Ветвь подвздошно-подчревного нерва, нижняя надчревная артерия и наружная половая артерия
KI-12	12VIII	Да-хэ / Великий блеск	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-3	Ветви подреберного и подвздошно-подчревного нервов, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-13	13VIII	Ци-сюе / Точка Ци	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-4	См. точку KI-12
KI-14	14VIII	Си-мань / Четырехкратная наполненность	На животе, на расстоянии 2 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-5	См.точку KI-12
KI-15	15VIII	Чжун-чжу / Центральный поток	На животе, на расстоянии 1 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-7	10-й межреберный нерв, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-16	16VIII	Хуан-шу / Жизненная шу	На животе, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее центра пупка (точка CO-8)	10-й межреберный нерв, мышечные ветви нижних надчревных артерии и вены
KI-17	17VIII	Шан-цюй / Изгиб шан	На животе, на расстоянии 2 ед. длины вверх от центра пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-10	9-й межреберный нерв, ветви верхних и нижних надчревных артерии и вены
KI-18	18VIII	Ши-гуань / Каменная граница	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от центра пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-11	8-й межреберный нерв, ветви верхних надчревных артерии и вены
KI-19	19VIII	Инь-ду / Столица инь	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вверх от центра пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-12	См. точку KI-18
KI-20	20VIII	Тон-гу / Открытая долина	На животе, на расстоянии 5 ед. длины вверх от центра пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-13	См. точку KI-18
KI-21	21VIII	Ю-мэнь / Ворота тьмы	На животе, на расстоянии 6 ед. длины вверх от центра пупка, на расстоянии 0,5 ед. длины латеральнее точки CO-14	7-й межреберный нерв, ветви верхних надчревных артерии и вены
ST-30	30III	Ци-чун /Девятый вал Ци	На животе, на расстоянии 5 ед. длины вниз от центра пупка, на расстоянии 2 ед. длины латеральнее точки CO-2, над паховым желобом, на медиальной стороне бедренной артерии	Ветвь подвздошно-пахового нерва, ветви верхних надчревных артерии и вены, нижние надчревные артерия и вена (немного в сторону), бедренная артерия (в точке ощущается пульс)

E4. ОПОЯСЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Основной путь

Опоясывающий меридиан начинается в подреберье (верхняя боковая часть живота) на уровне второго поясничного позвонка ниже 10-го ребра. Меридиан огибает талию подобно поясу, пересекая меридиан Желчного пузыря в точках GB-26, GB-27 и GB-28. Большинство целительских теорий определяют Опоясывающий меридиан как путь, проходящий через эти три двусторонние точки. Некоторые целители добавляют к ним также точку LV-13, которую иногда даже называют началом этого меридиана. Если точка LV-13 включена, то Опоясывающий меридиан содержит четыре двусторонние точки акупунктуры.

Функции

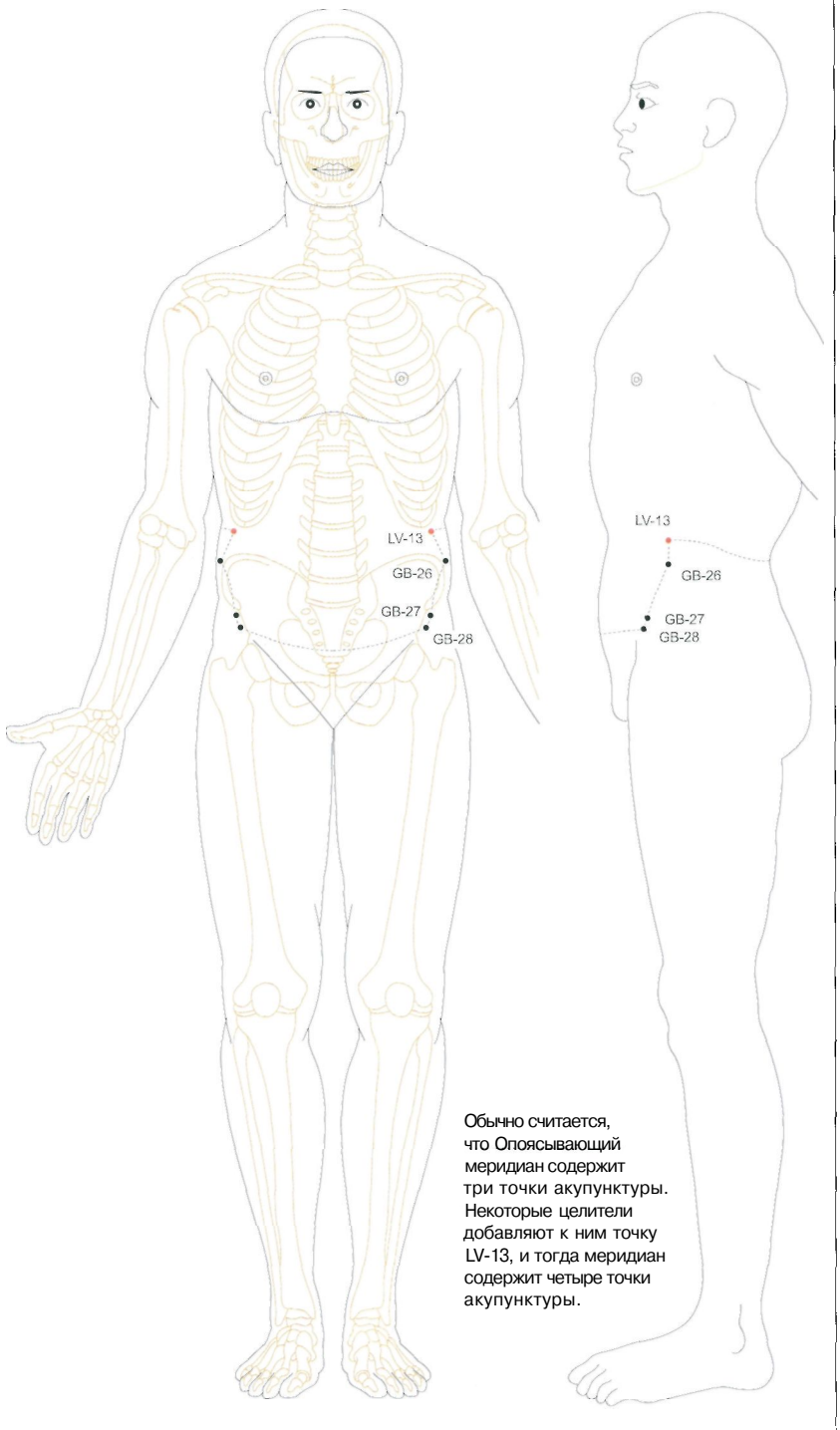
Опоясывающий меридиан оказывает регулирующее воздействие на поток Ци во всех меридианах, идущих вверх или вниз по туловищу. Он связан с физиологией поясничной области, живота, нижних конечностей, женских половых органов.

Основные данные

Тип — ян
Точки акупунктуры — 3(x2)
Поток Ци — активен в любое время
Связан с Проникающим меридианом

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху точка) — GB-41



Обычно считается, что Опоясывающий меридиан содержит три точки акупунктуры. Некоторые целители добавляют к ним точку LV-13, и тогда меридиан содержит четыре точки акупунктуры.

E4. ОПОЯСЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
GB-26	26XI	Дай-май / Сосуд пояса	На боковой поверхности туловища, на одном уровне с пупком, на одной вертикали со свободным концом 11-го (колеблющегося) ребра (точка LV-13)	Подреберный нерв, подреберные артерия и вена
GB-27	27XI	У-шу / Пятый столб	На животе, на передней стороне передне-верхнего выступа подвздошной кости, на расстоянии 3 ед. длины вниз от уровня пупка	Подвздошно-подчревный нерв, поверхностные и глубокие артерии и вены, огибающие подвздошную кость
GB-28	28XI	Вэй-дао / Связующий путь	На расстоянии 0,5 ед. длины вниз и немного в сторону от точки GB-27, немного ниже передне-верхнего выступа подвздошной кости	Подвздошно-паховый нерв, поверхностные и глубокие окружные подвздошные артерии и вены
LV-13	13XII	Чжань-мэнь / Ворота камфорного дерева	На туловище, ниже свободного конца 11-го (колеблющегося) ребра, на расстоянии 2 ед. длины вверх от уровня пупка, на расстоянии 6 ед. длины в сторону от средней линии тела. Точка касания туловища выступом согнутого локтя примерно соответствует положению точки LV-13	10-й межреберный нерв, 10-е межреберные артерия и вена

E5. СВЯЗЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Основной путь

Связывающий энергию инь меридиан начинается на внутренней поверхности голени, в точке KI-9. Эта область также является общей для всех трех ножных меридианов инь — Селезенки, Печени и Почек. От точки KI-9 меридиан, Связывающий инь-меридиан, поднимается вдоль внутренней поверхности ноги и по животу, пересекая точки акупунктуры меридианов Селезенки и Печени. Он продолжается на груди, поднимается к горлу, где пересекает меридиан Зачатия в точках CO-22 и CO-23.

Функции

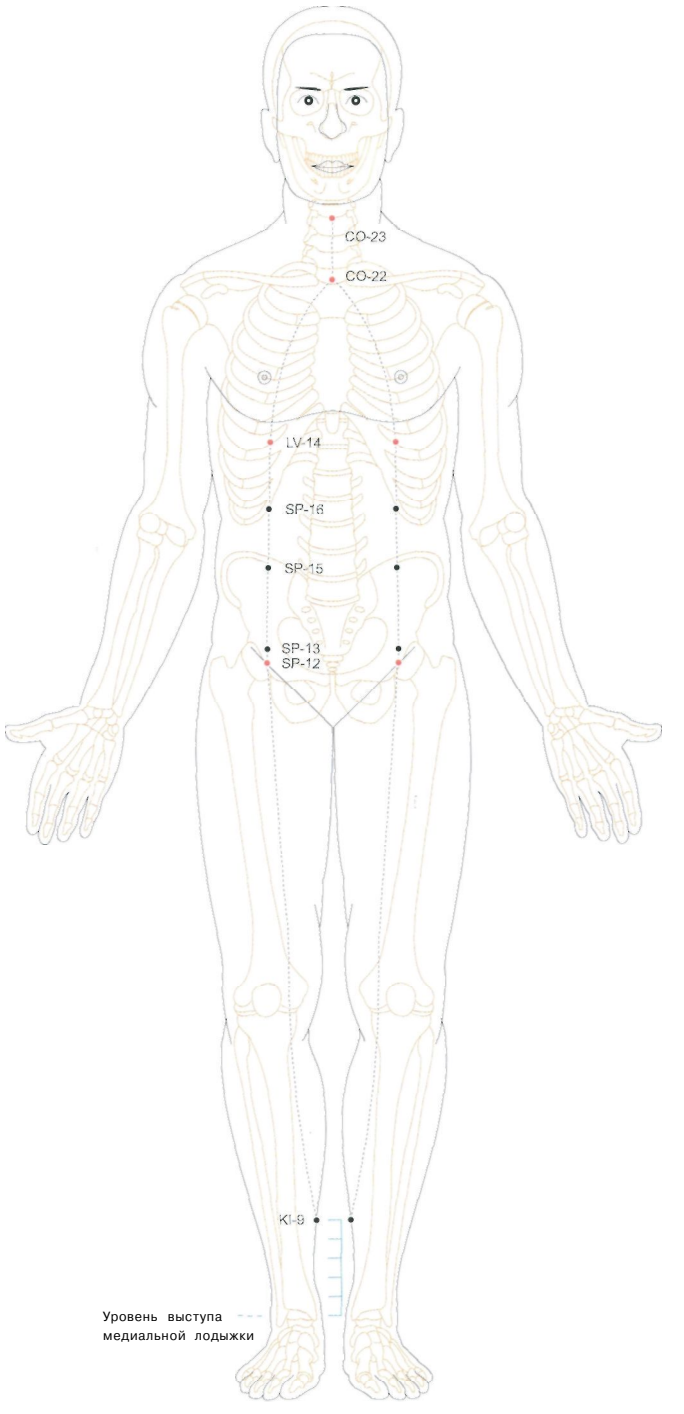
Связывающий меридиан инь, оказывает регулирующее воздействие на потоки Ци в шести Регулярных меридианах инь: в меридиане Легких, в меридиане Селезенки, в меридиане Сердца, в меридиане Почек, в меридиане Перикарда и в меридиане Печени. Считают, что Связывающий меридиан инь контролирует энергию, питающую тело, регулирует кровообращение и внутренние области тела, а Связывающий меридиан ян связан с внешними областями.

Основные данные

Тип — инь
Двусторонние точки акупунктуры — 6(x2)
Срединные точки акупунктуры — 2
Поток Ци — активен в любое время
Связан со Связывающим меридианом ян

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — PC-6



E5. СВЯЗЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
· CO-22	22XIV	Тянь-ту / Небесная тропа	На средней линии тела, у центра грудного выступа, на верхнем крае грудины, у основания шеи	Яремная дуга и ветвь нижней грудной артерии (вблизи поверхности), трахея (глубже), безымянная вена и дуга аорты (внизу и позади грудины)
· CO-23	23XIV	Лянь-цюань / Источник на склоне	На средней линии тела, на шее, над адамовым яблоком, в углублении у верхнего края подъязычной кости	Ветвь кожного шейного нерва, подъязычный нерв, ветвь язычно-глоточного нерва, передняя яремная вена
KI-9	9VIII	Чжу-бинь / Гостевой дом	На внутренней стороне голени, у нижнего внутреннего края икроножной мышцы (икры) на расстоянии 5 ед. длины от точки KI-3, над ней	Медиальный кожный нерв голени, медиальный икроножный кожный нерв, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже)
·LV-14	14XII	Ци-мэнь / Ворота времени	На груди, около бокового конца 6-го межреберного промежутка на два ребра ниже соска. (Точка LV-14 расположена примерно на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее точки CO-14, на расстоянии 6 ед. длины вверх от пупка)	6-й межреберный нерв, 6-е межреберные артерия и вена
· SP-12	12IV	Чун-мэнь / Ворота прилива	В паховой складке, на латеральной стороне бедренной артерии, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее точки CO-2, там, где прощупывается пульс	Точка, где бедренный нерв пересекается с бедренной артерией (на боку)
SP-13	13IV	Фу-ше / Вместилище кишечника	На животе, на расстоянии 0,7 ед. длины вверх от точки SP-12, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее средней линии тела	Подвздошно-паховый нерв
SP-15	15IV	Да-хэн / Великая горизонталь	На животе, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее середины пупка, на наружном крае прямой мышцы живота	10-й межреберный нерв, 10-е межреберные артерия и вена
SP-16	16IV	Фу-ай / Страдания живота	На животе, на расстоянии 3 ед. длины вверх от точки SP-15, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее средней линии тела	8-й межреберный нерв, 8-е межреберные артерия и вена

E6. СВЯЗЫВАЮЩИЙ МЕРИДИАН ЯН

Основной путь

Связывающий меридиан ян начинается на внешней стороне ступни, ниже выступа латеральной лодыжки, в точке BL-63. Эта область также является общей для всех трех ножных меридианов ян: меридиана Желудка, меридиана Желчного пузыря и меридиана Мочевого пузыря. От точки BL-63 он поднимается по внешней стороне ноги вдоль пути меридиана Желчного пузыря, пересекая точку GB-35. Затем продолжает подниматься по внешней стороне ступни до задней части плеча, где пересекает точку SI-10. Отсюда поднимается по шее, проходит позади уха ко лбу, снова возвращается на верхнюю часть головы, после чего опускается сзади на шею, заканчиваясь в точке GV-16. За время своего пути Связывающий меридиан ян пересекает точки акупунктуры меридиана Мочевого пузыря, меридиана Желчного пузыря, меридиана Тонкого кишечника, меридиана Тройного обогревателя и Управляющего меридиана.

Функции

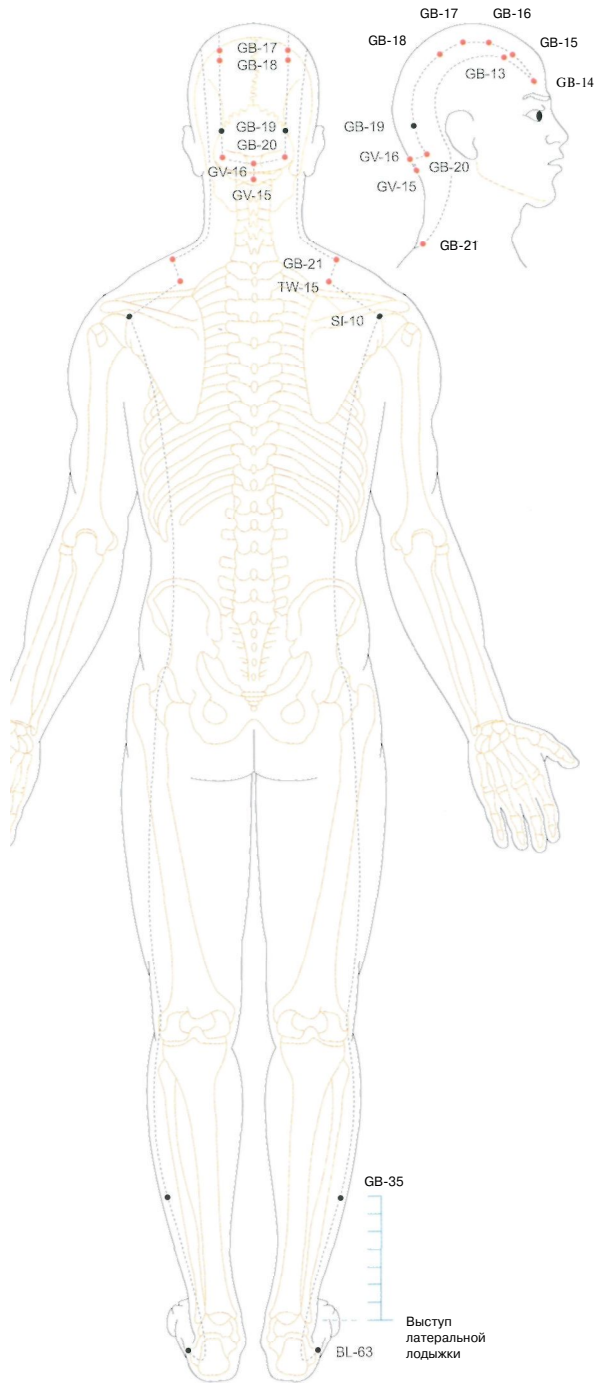
Связывающий меридиан ян оказывает регулирующее воздействие на потоки Ци в шести Регулярных меридианах ян: в меридиане Толстого кишечника, в меридиане Желудка, в меридиане Тонкого кишечника," в меридиане Мочевого пузыря, в меридиане Тройного обогревателя и в меридиане Желчного пузыря. Считают, что Связывающий меридиан ян, контролирует защитную энергию тела и сопротивляемость внешним причинам болезней, что он регулирует деятельность внешних областей тела. Связывающий меридиан инь отвечает за внутренние области.

Основные данные

Тип — ян
Двусторонние точки акупунктуры — 13(x2)
Срединные точки акупунктуры — 2
Поток Ци — активен в любое время
Связан со Связывающим меридианом инь

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — TW-5
С Управляющим меридианом — GV-15, -16
С Пяточным меридианом ян — GV-20



E6. СВЯЗЫВАЮЩИЙ ЯН-МЕРИДИАН

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-63	63VII	Цзинь-мэнь / Врата из металла	На внешней стороне стопы, в углублении под кубовидной костью, перед BL-62 и ниже	Латеральный тыльный кожный нерв стопы, латеральный подошвенный нерв (глубже), латеральные подошвенные артерия и вена
· GB-13	13XI	Бэнь-шэнь / Дух причины	На 3 ед. длины латеральнее GB-24, на 0,5 ед. длины от линии роста волос; на расстоянии 2/3 длины отрезка, соединяющего точки GV-24 и ST-8	Лицевая ветвь поверхностных височных артерии и вены, латеральные ветви лицевых артерии и вены и лицевого нерва
· GB-14	14XI	Ян-бай / Белый ян	На лбу, на расстоянии 1 ед. длины вверх от середины брови, на одном уровне со зрачком	Латеральные ветви лицевых артерии и вены лицевого нерва
· GB-15	15XI	Тоу-линь-ци / Слезы от осмотра головы	На лбу, прямо над точкой GB-14, на расстоянии 0,5 ед. длины от линии волос, на волосистой части головы; посредине между GV-24 и ST-8	Связывающая ветвь медиальной и латеральной ветвей лицевого нерва, лицевая артерия и вена
· GB-16	16XI	Му-чуань / Окно глаза	На голове, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от GB-15; на линии между GB-15 и GB-20	Связывающая ветвь медиальной и латеральной ветвей лицевого нерва, передние ветви поверхностных височных артерии и вены
· GB-17	17XI	Чжэн-инь / Правое руководство	На голове, на расстоянии 1,5 ед. длины назад от GB-16; на линии между точки GB-15 и GB-20	Связывающие ветви лицевого и большого затылочного нервов; сеть, образованная теменными ветвями поверхностных височных артерии и вены и затылочных артерии и вены.
· GB-18	18XI	Чэн-лин / Духовная поддержка	На голове, на 1,5 ед. длины назад от GB-17; на линии, соединяющей GB-15 и GB-20	Ветвь большого слухового нерва, ветви затылочных артерии и вены
GB-19	19XI	Нао-кун / Пространство мозга	На задней стороне головы, прямо над GB-20, на одном уровне с GB-17, на боковой стороне выступающей затылочной кости	Смотрите точку GB-18
· GB-20	20XI	Фэн-чи / Озеро — ветер	На шее, ниже затылочной кости, в углублении между грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышцами	Ветвь малого затылочного нерва, ветви затылочных артерии и вены
· GB-21	21XI	Цзянь-цзин / Плечо — источник	На плече, посредине между позвонком C7 и выступающей на верхней части плеча костью (акромионом)	Латеральная ветвь надключичного нерва, вспомогательный нерв, поперечные шейные артерия и вена
GB-35	35XI	Ян-цзяо / Пересечение ян	На 7 ед. длины вверх от выступа латеральной лодыжки, на заднем крае малоберцовой кости, на одном уровне с GB-36 и BL-58	Латеральный икроножный кожный нерв, ветви малоберцовых артерии и вены
· GV-15	15(14)XIII	Я-мэнь / Врата молчания	На средней линии тела сзади, на шее в углублении, на 0,5 ед. длины вниз от GV-16, на 0,5 ед. длины за линией роста волос	3-й затылочный нерв, ветви затылочных артерии и вены
· GV-16	16(15)XIII	Фэн-фу /Дом ветра	На средней линии тела, на шее, в углублении под наружным затылочным выступом, у места прикрепления трапециевидной мышцы	Ветви затылочного и большого затылочного нервов, ветвь затылочной артерии
SI-10	10VI	Нао-шу / Точка плеча	Прямо над точкой SI-9, когда рука опущена, в углублении под краем лопатки	Задний кожный нерв руки, надлопаточный (глубже), подмышечный нервы, подлопаточные и задние окружные плечевые артерия и вена
● TW -15	15X	Тянь-ляо / Небесная ямка	Над лопаткой, посредине отрезка, соединяющего точки GB-23 и SI-13	Вспомогательный нерв, ветвь надлопаточного нерва, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, мышечная ветвь надлопаточной артерии

E7. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Основной путь

Пяточный меридиан инь (его также называют Пяточный сосуд инь) начинается на внутренней стороне ступни, как раз под выступающей костью на медиальной лодыжке (точка KI-6). Он поднимается по внутренней стороне ноги, к точке KI-8, пересекает область половых органов, поднимается по груди и уходит в глубь тела у надключичной впадины. Далее меридиан проходит внутри по горлу и выходит на поверхность в точке ST-9, продолжает подниматься по щеке, заканчиваясь у внутреннего уголка глаза (точка BL-1). Здесь он соединяется с Пяточным меридианом ян и меридианом Мочевого пузыря, .которые поднимаются выше и входят в мозг.

Функции

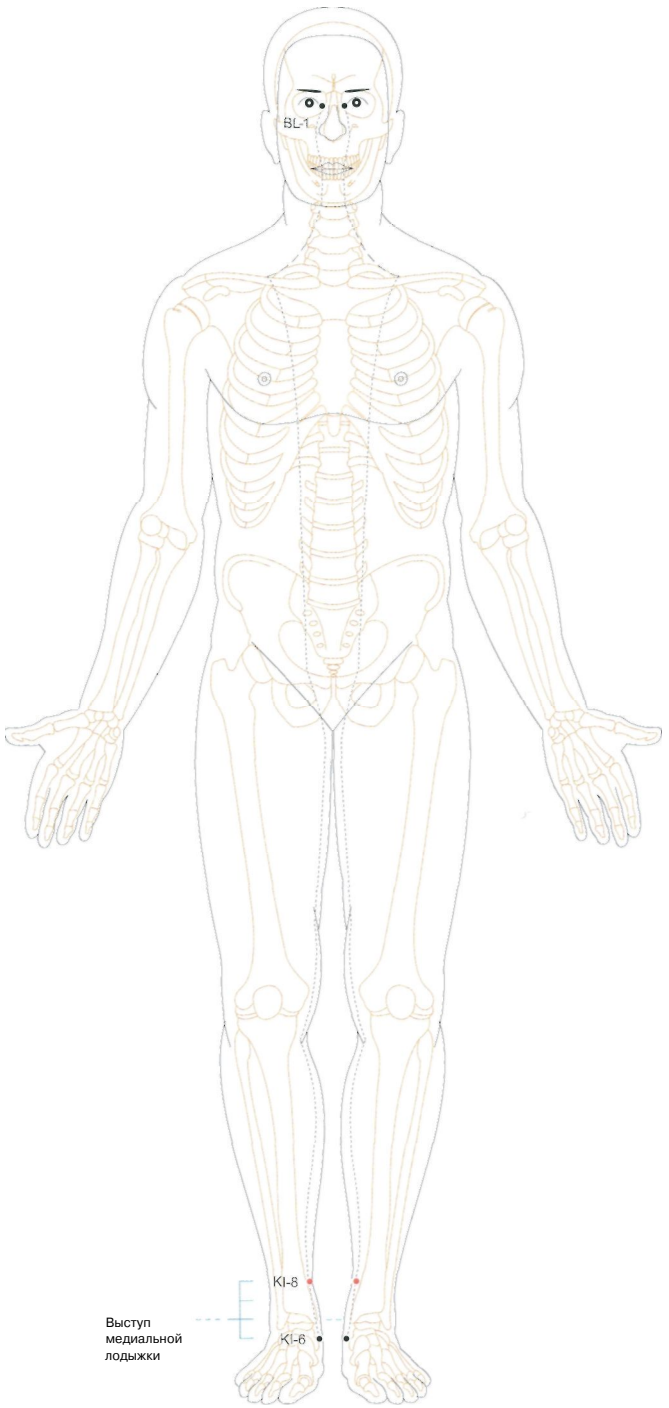
Пяточный меридиан инь и Пяточный меридиан ян выполняют роль моста, связывающего энергии инь и ян. Их главная задача — контролировать физиологические функции, включая создание флюидов и распространение Ци, открывание и закрывание глаз, общую мышечную активность. Пяточный меридиан инь также связан с физиологией глаза, мышцами нижней части ноги, низа живота и половых органов.

Основные данные

Тип — инь
Точки акупунктуры — 3(x2)
Поток Ци — активен в любое время
Связан с Пяточным меридианом ян

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — KI-6
С Пяточным меридианом ян — ВЫ



Е7. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ИНЬ

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-1	1VII	Цин-мин / Яркие глаза	На расстоянии 0,1 ед. длины над внутренним уголком глаза, точка обнаруживается при закрытых глазах	Надблочный и подблочный нервы (у поверхности), ветви глазодвигательного нерва (глубже), глазного нерва (глубже), угловые артерия и вена, глазные артерия и вена (выше, глубже)
KI-6	6(3)VIII	Чжао-хай / Сверкающее море	На внутренней стороне стопы, в углублении, на расстоянии 1 ед. длины от кончика выступающей на лодыжке кости, под ним	Медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже и немного вперед)
KI-8	8VIII	Цзяо-синь/ Пространство доверия	В нижней части ноги на 2 ед. длины выше точки KI-3; на расстоянии 0,5 ед. длины от точки KI-7, перед ней, позади медиального края большеберцовой кости	Медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв (глубже), задние большеберцовые артерия и вена (глубже)

Примечание 1 Точка KI-3 находится в углублении между выступом медиальной лодыжки и ахилловым сухожилием, на одном уровне с его верхушкой.

Примечание 2. Точка KI-7 находится в углублении на переднем крае ахиллова сухожилия, на расстоянии 2 ед. длины вверх от точки KI-3.

E8. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ЯН

Основной путь

Пяточный меридиан ян (его также называют Пяточный сосуд ян) начинается на внешней стороне стопы, как раз под выступом латеральной лодыжки (точка BL-62). Он поднимается по внешней стороне ноги и боку корпуса до задней поверхности плеча. Затем пересекает плечо, переходя на переднюю сторону тела, поднимается по шее и щеке к внутреннему уголку глаза, где соединяется с Пяточным меридианом инь и меридианом Мочевого пузыря в точке BL-1. Далее он продолжает подниматься и позади уха пересекает точку GB-20. Затем меридиан пересекает основание черепа и входит в мозг в точке GV-16. Пяточный меридиан ян пересекает точки акупунктуры меридиана Мочевого пузыря, меридиана Желчного пузыря, меридиана Тонкого кишечника, меридиана Толстого кишечника, меридиана Желудка и Управляющего меридиана.

Функции

Пяточный меридиан инь и Пяточный меридиан ян выполняют роль моста, связывающего энергии инь и ян. Их главная задача — контролировать физиологические функции, включая создание флюидов и распространение Ци, открывание и закрывание глаз, общую мышечную активность. Пяточный меридиан ян также связан с физиологией глаза, мышцами нижней части ноги и области поясницы.

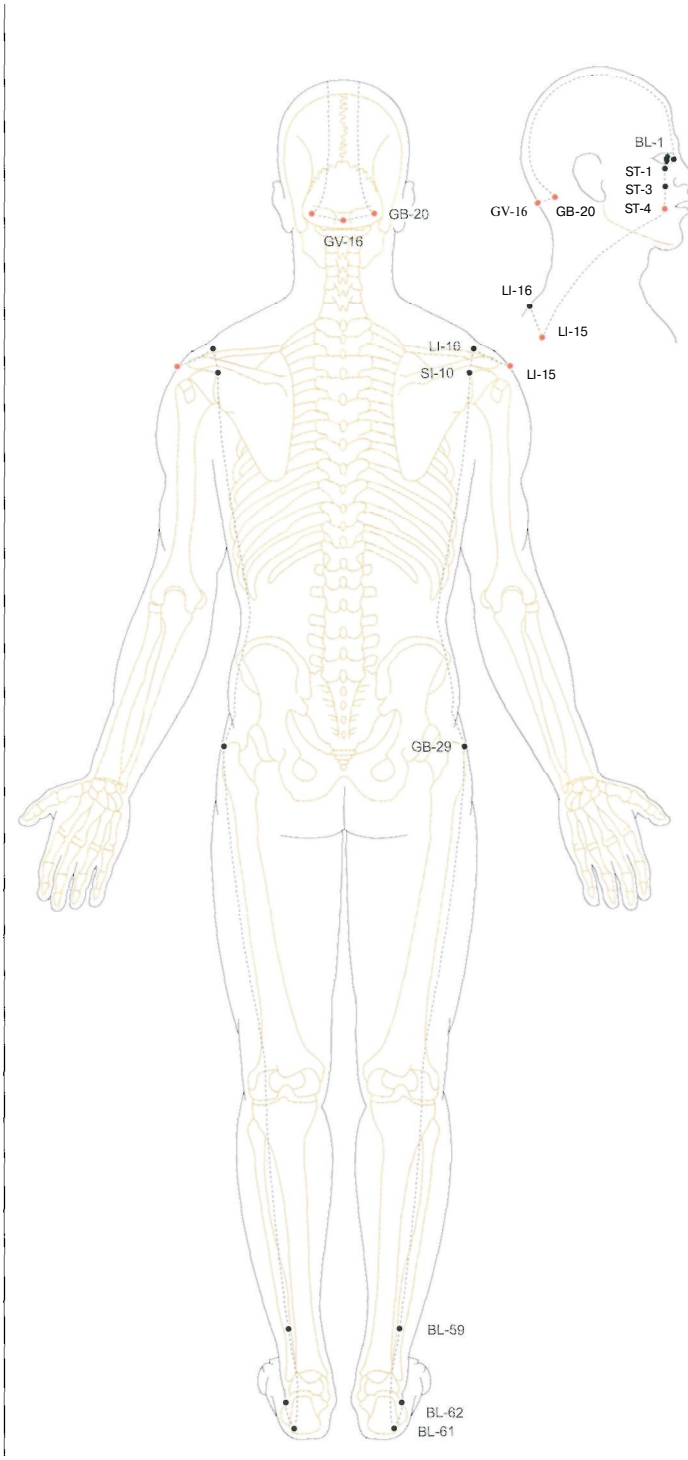
Основные данные

Тип — ян
Двусторонние точки акупунктуры — 12(x2)
Срединные точки акупунктуры — 1
Поток Ци — активен в любое время
Связан с Пяточным меридианом инь

Особые точки

Точка пересечения (цзяо-ху-точка) — BL-62

С Пяточным меридианом инь — BL-1
С Управляющим меридианом — GV-16
Со Связывающим меридианом ян — GV-16, GB-20, SI-10



E8. ПЯТОЧНЫЙ МЕРИДИАН ЯН

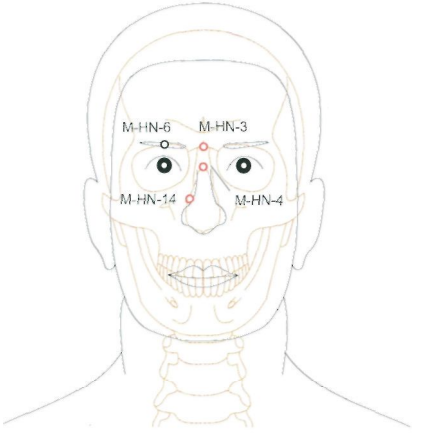
Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
BL-1	1VII	Цин-мин / Яркие глаза	На расстоянии 0,1 ед. длины над внутренним уголком глаза, точка обнаруживается при закрытых глазах	Надблоковый и подблоковый нервы (неглубоко), ветви нервов (глубже) глазодвигательного глазного, угловые артерия и вена, глазные артерия и вена (выше, глубже)
BL-59	59VII	Фу-ян / Ян подъема стопы	На голени, на расстоянии 3 ед. длины прямо вверх от BL-60, на боковой стороне икроножной мышцы, на линии между BL-58 и BL-60	Икроножный нерв, малая скрытая вена, конечная ветвь малоберцовой артерии (глубже)
BL-61	61VII	Пу-шэнь / Подобострастный посетитель	На внешней стороне пятки, ниже точки BL-60 в углублении пяточной кости, на границе красной и белой кожи	Внешняя пяточная ветвь икроножного нерва, внешние пяточные ветви малоберцовых артерии и вены
BL-62	62VII	Шэнь-май / Сосуд растяжения	На внешней стороне стопы, в углублении прямо под выступом латеральной лодыжки	Икроножный нерв, поверхностная артериальная сеть лодыжки
· GB-20	20XI	Фэн-чи / Озеро—ветер	На шее, в ямке между грудино-ключично-сосцевидной и трапециевидной мышцами	Ветвь малого затылочного нерва, ветви затылочных артерии и вены
GB-29	29XI	Цзюй-ляо / Покой—яма	Посредине между передне-верхним отростком подвздошной кости и головкой бедренной кости	Латеральный бедренный кожный нерв, ветви поверхностных окружных подвздошных артерии и вены, восходящие ветви латеральных окружных бедренных артерии и вены
GV-16	16(15)VIII	Фэн-фу / Дом ветра	На средней линии тела, на шее, в углублении под наружным затылочным выступом, у места прикрепления трапециевидной мышцы	Ветви 3-го затылочного нерва и большого затылочного нерва, ветвь затылочной артерии
· LI-15	15II	Цзянь-юй /Ложе плеча	В подмышечной впадине при поднятой руке на краю плечевого сустава, чуть ближе к середине дельтовидной мышцы	Вспомогательный нерв, латеральный надключичный нерв, задние огибающие плечевой сустав артерия и вена
· LI-16	16II	Цзюй-гу / Большая кость	В верхней трети плеча во впадине между концом ключицы и остью лопатки (между двумя костями, образующими вилку)	Латеральный надключичный нерв и ветвь вспомогательного нерва (неглубоко), надключичный нерв (глубже), яремная вена, надключичные артерия и вена (глубже)
SI-10	10VI	Нао-шу / Точка плеча	Прямо над точкой SI-9 (когда рука опущена) в углублении под краем лопатки	Задний кожный нерв руки, подмышечный нерв, надлопаточный нерв, задние огибающие плечевую кость артерия и вена, подлопаточные артерия и вена
ST-1	1(2)III	Чэн-ци / Вместилище слез	Под зрачком в подглазничной впадине над скуловой костью у нижнего века	Ветвь подглазничного нерва, нижняя ветвь глазодвигательного нерва, мышечная ветвь лицевого нерва, ветви подглазничных и зрительных артерий и вен
ST-3	3(6)III	Цзюй-ляо / Большая кость	Под зрачком и точками ST-1 и ST-2, на одном уровне с нижним краем наружной стенки ноздри	Ветви лицевого и подглазничного нервов, ветви лицевых и подглазничных артерий и вен
· ST-4	4(6)III	Ди-цан / Земная житница	В углу рта, прямо под точкой ST-3, здесь прощупывается слабый пульс	Ветви лицевого и подглазничного нервов, конечная ветвь щечного нерва (глубже), лицевые артерия и вена

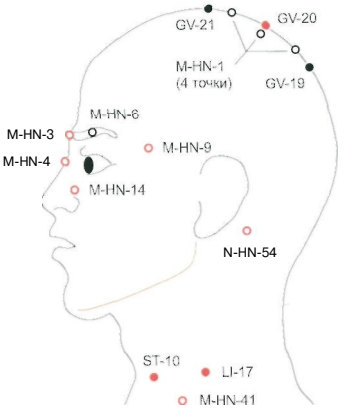
Примечание 1 Точка BL-60 находится в углублении посредине отрезка, соединяющего выступ латеральной лодыжки и ахиллово сухожилие, на одном уровне с вершиной

Примечание 2. Точка SI-9 находится на спине, ниже плечевого сустава, на расстоянии 1 ед. длины вверх от конца подмышечной складки, при опущенной руке.

ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

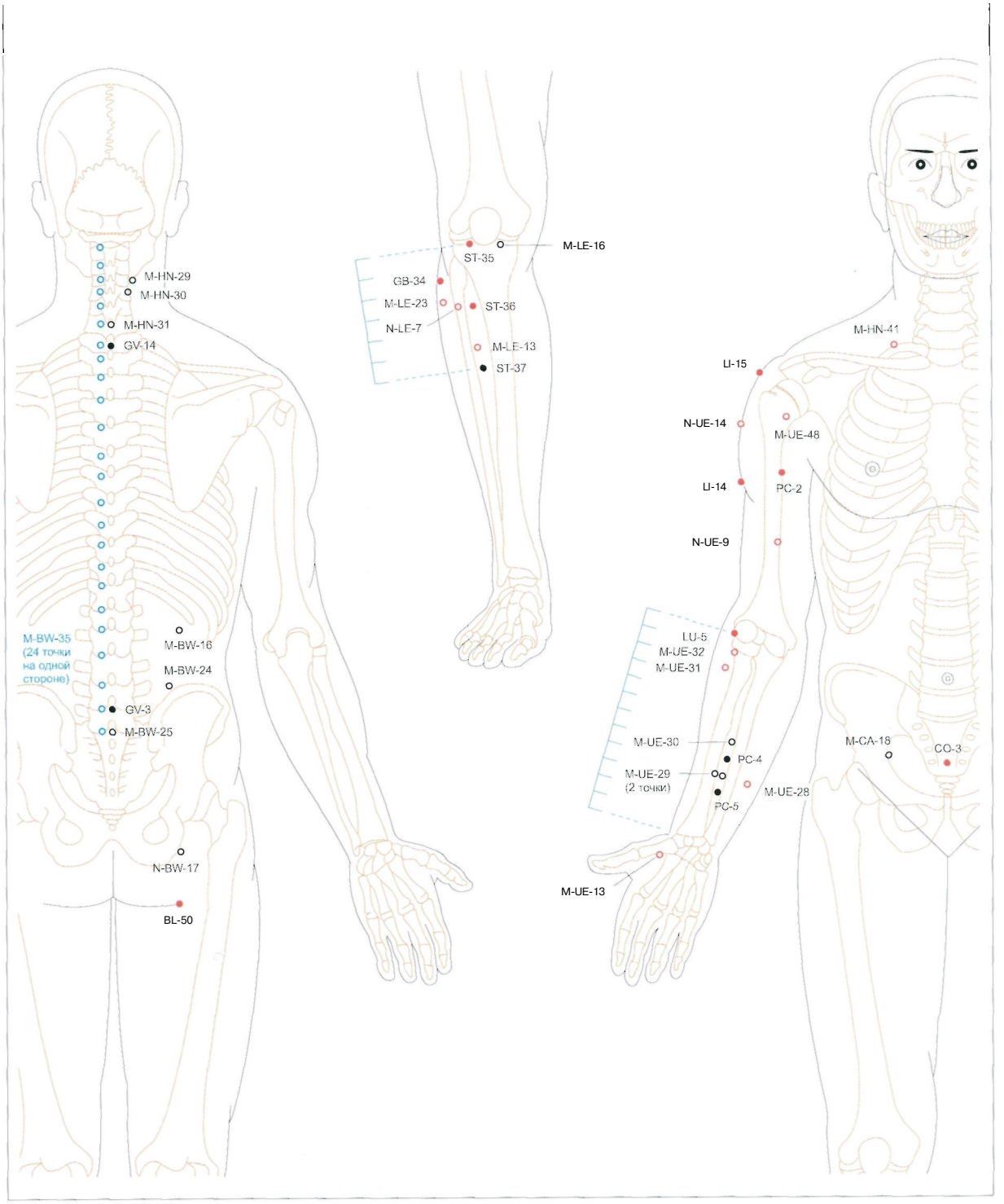
M	разнородная точка акупунктуры
N	новая точка акупунктуры
HN	голова и шея (первые буквы английских слов *Head* — голова и *Neck* — шея)
CA	грудь и живот (первые буквы английских слов *Chest* — грудь и *Abdomen* — живот)
BW	спина и талия (первые буквы английских слов *Back* — спина и *Waist* — талия)
UE	верхние конечности (первые буквы английских слов *Upper* — верхняя и *Extremity* — конечность)
LE	нижние конечности (первые буквы английских слов *Lower* — нижняя и *Extremity* — конечность)





Примечание. В этой книге внемеридианные точки акупунктуры обозначаются согласно принятой алфавитно-цифровой (буква/цифра) системе, предложенной О'Коннором и Бенски. Первая буква обозначает категорию точки акупунктуры: MT— разнородная (первая буква английского слова *Miscellaneous),* N — новая (первая буква английского слова *New).* Следующие буквы обозначают расположение точек на теле так, как показано в таблице выше.

ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ



ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
M-BW-16	ВМ66	Пи-гэнь / Корень глыбы	Внизу спины, на расстоянии 3,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 1-го поясничного позвонка	
M-BW-24	ВМ74	Яо-янь / Глаз поясницы	Внизу спины, в углублении, на расстоянии 3—4 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 3-го поясничного позвонка	Прямо на верхнем ягодичном нерве, поясничное нервное сплетение (глубже), ветви поясничных артерии и вены
M-BW-25	ВМ75	Ши-ци-чжуй-ся / Под семнадцатым позвонком	На средней линии тела, на один позвонок ниже точки GV-3 у пояснично-крестцового сочленения (5-й поясничный и 1-й крестцовый позвонки)	Медиальная ветвь заднего ответвления 5-го поясничного нерва, сопутствующая ответвлениям от поясничных артерий и вен
M-BW-35	ВМ78	Цзя-цзи / Ветвь для голубя	48 точек расположены у каждого позвонка на расстоянии 0,5—1 ед. длины латеральнее средней линии тела и у нижнего края остистого отростка позвонка	Каждая точка имеет медиальную ветвь заднего ответвления соответствующего позвоночного нерва и сопутствующую артерию и вену. Имеются 24 двусторонние точки (всего 48)
M-CA-18	ВМ49	Цзи-гун / Дворец наследника престола (матка)	На животе, на расстоянии 4 ед. длины вниз от пупка, на расстоянии 3 ед. длины латеральнее точки CO-3 и средней линии тела	Подвздошно-подчревный нерв, поверхностные надчревные артерия и вена
M-HN-1	ВМ1	Сы-шэнь-цун / Область четырех богов	На голове, всего четыре точки — на расстоянии 1 ед. длины вперед, назад, влево и вправо от точки GV-20	Большой затылочный нерв, ушно-височный нерв, латеральные ветви лицевого нерва, затылочная артерия, латеральная лицевая артерия, поверхностная височная артерия
•M-HN-3	ВМ3	Инь-тан / Зал впечатлений	На средней линии тела, в углублении посредине между внутренними краями бровей (на глабелле*), точку также называют GV-24,5	Ветвь надблокового нерва, отходящая к верхнему веку, медиальные лицевые артерия и вена
•M-HN-4	ВМ4	Шань-гэнь / Подножие горы	На средней линии тела, на нижней точке переносицы, посредине между внутренними углами левого и правого глаз	
M-HN-6	ВМ6	Юй-яо / Спина рыбы	В углублении у центра брови, прямо над зрачком глаза (если смотреть прямо вперед)	Непосредственно на латеральной ветви лицевого нерва, латеральные ветви лицевых артерии и вены
•M-HN-9	ВМ9	Тай-ян / Солнце	На виске, в углублении, на расстоянии 1 ед. длины назад от середины отрезка между внешним углом глаз и кончиком брови	Ушно-височный и лицевой нервы, скуловисочный нерв (глубже), венозная сеть вблизи височной фасции, глубокие височные артерии и вены

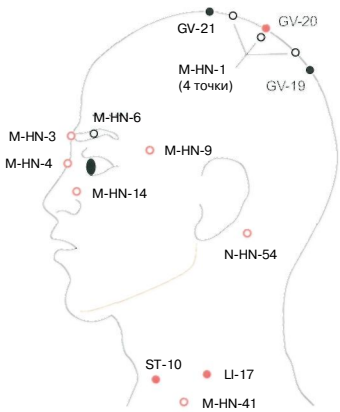
* *Глабелла* (от лат. *Glabella)* — не покрытое волосами место между бровями. — *Прим. ред.*

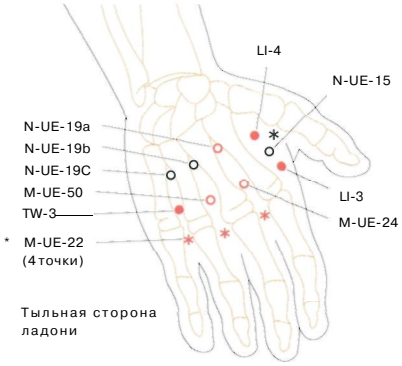
ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

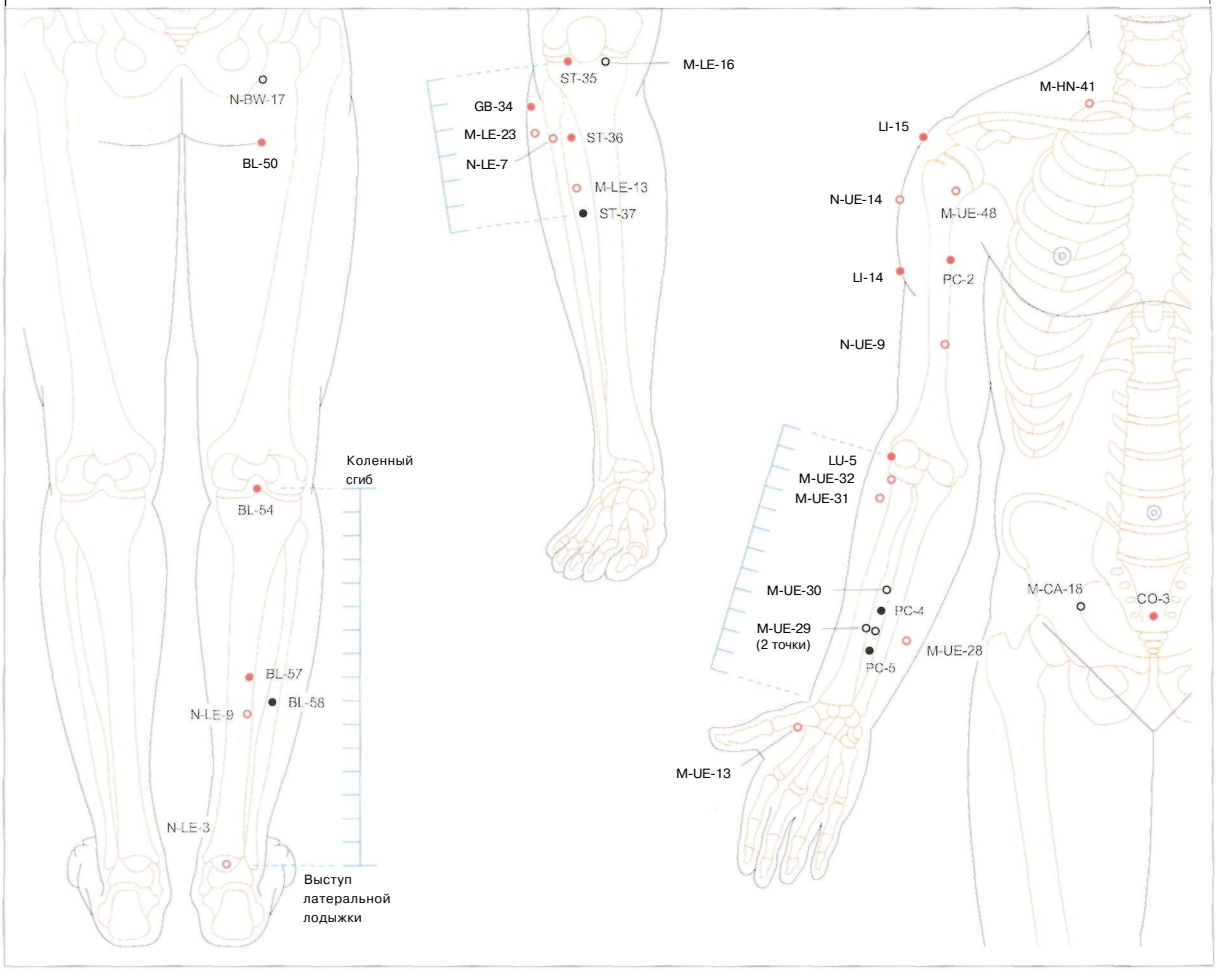
Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
•M-HN-14	H12	Би-тун / Очищенный нос	В носогубной складке, у наружного нижнего края носовой кости, у верхнего края носогубной складки	Передний решетчатый нерв, подблоковый нерв, ветвь подглазничного нерва, ветви лицевых артерии и вены
M-HN-29	ВМ29	Синь-ши / Новый опыт	На задней поверхности шеи, на расстоянии 1,5 ед. длины латеральнее нижнего края остистого отростка 3-го грудного позвонка	
M-HN-30	ВМЗО	Бай-лао / Стократный труд	На задней стороне шеи, на расстоянии 2 ед. длины вверх и 1 ед. длины в сторону от точки GV-14	Точка GV-14 расположена на средней линии позвоночника, на уровне плеча, между остистыми отростками 7-го шейного и 1-го грудного позвонков
M-HN-31	ВМ31	Чун-гу / Важная кость	На задней стороне шеи, ниже остистого отростка 6-го шейного позвонка	
•M-HN-41		Цзин-би / Шея и верх руки	На расстоянии 1/3 длины между изгибами ключицы, на расстоянии 1 ед. длины вверх от заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы	Передняя ветвь надключичного нерва, корешок плечевого сплетения (глубже), ветви поверхностных сонной и поперечной шейной артерий и вен
•M-LE-13*	ВМ142	Лань-вэй-сюэ / Аппендикс	На голени, у чувствительной точки, на расстоянии примерно 2 ед. длины вниз от точки ST-36, на расстоянии 1 ед. длины вверх и немного латеральнее точки ST-37	Латеральный икроножный кожный нерв, глубокий малоберцовый нерв (глубже), передние большеберцовая артерия и вена
M-LE-16	ВМ145	Си-ян / Глаз колена	Имеются две точки в углублении под коленной чашечкой, посредине и латеральнее связки коленной чашечки, когда колено согнуто	2 двусторонние точки (всего 4). Внутренняя точка обычно обозначается M-LE-16 (Си-юань), внешняя точка обычно обозначается ST-35 (Ду-би)
•M-LE-23*	ВМ152	Дань-нан-сюэ / Точка Желчного пузыря	На внешней поверхности нижней трети голени, у чувствительной точки, на расстоянии 1—2 ед. длины вниз от точки GB-34	Латеральный икроножный кожный нерв, на малоберцовом нерве (который проходит глубже)

* Эта точка отвечает за потерю двигательных функций нижних конечностей.

ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ







ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

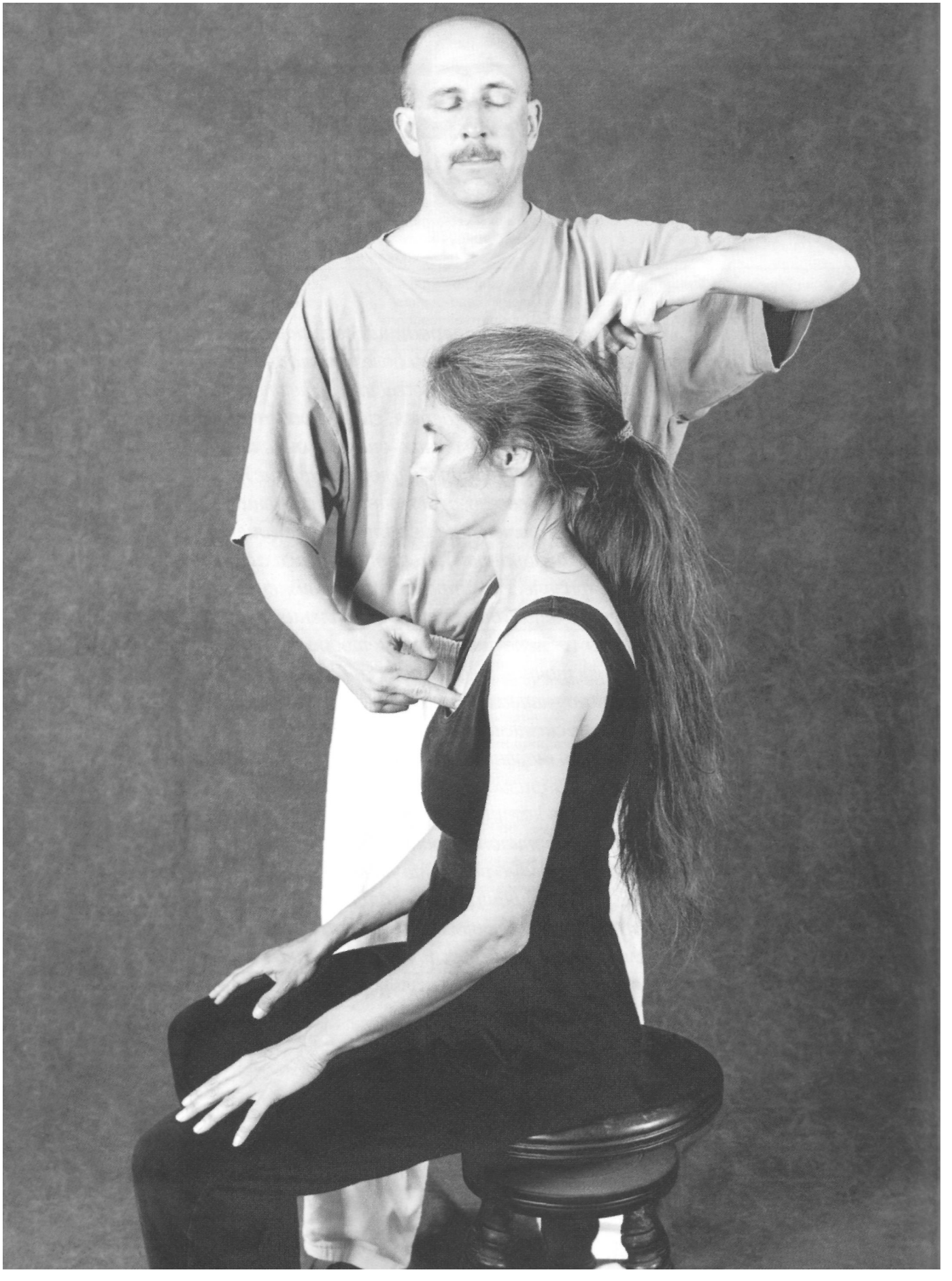
Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
•M-UE-13	BM98	Бань-мэнь / Дверь на сцену	На ладони на расстоянии 1 ед. длины латеральнее точки LU-10 и «холма Венеры» у большого пальца, ближе к центру ладони	Мышечная (возвратная) ветвь срединного нерва, вены большого пальца, открывающиеся в латеральную подкожную вену руки
•M-UE-22	BM107	Ба-се / Восемь демонов	На тыльной стороне кисти руки или сжатого кулака, между пястно-фаланговыми суставами (костяшками пальцев), всего 4 точки на руке	Дорсальные пальцевые нервы, артерии и вены, ветви пальцевых ладонных общих нервов, артерий и вен
• M-UE-24	BM108	Ло-чжэнь / Негнущаяся шея (Прострел)	На тыльной стороне кисти руки, между 2-й и 3-й пястными костями, примерно на расстоянии 0,5 ед. длины от пястно-фаланговых суставов	Дорсальные пальцевые и пальцевые ладонные общие нервы, артерии и вены, ветви глубокой ладонной дуги, глубокая конечная ветвь локтевого нерва
•M-UE-28	BM113	Дин-шу / Углубление для карбункула	На локтевой стороне предплечья, на расстоянии 4 ед. длины вверх от локтевого края запястной складки, между сгибателями локтя	Локтевой нерв
M-UE-29	BM114	Эр-бай / Два белых	На предплечье, на расстоянии 4 ед. длины вверх от запястной складки, по одной точке на каждой стороне сухожилия длинной ладонной мышцы	2 двусторонние точки (всего 4). Первая расположена между двумя сухожилиями длинной ладонной мышцы, вторая находится на лучевой (со стороны большого пальца) стороне сухожилий
M-UE-30	BM115	Би-чжун / Середина предплечья	На внутренней стороне предплечья, посредине между складками запястья и локтя, между лучевой и локтевой костями	Прямо на срединном нерве, передний и задний межкостные нервы предплечья, срединные артерия и вена
•M-UE-31	BM116	Цзэ-ся / Под прудом	На лучевой стороне предплечья, на расстоянии 2 ед. длины вниз от точки LU-5 и локтевого сгиба, на расстоянии 1 ед. длины вниз от точки M-UE-32	Латеральный кожный нерв предплечья, лучевой нерв, ветви лучевых возвратных артерии и вены, латеральная подкожная вена руки
•M-UE-32	BM117	Цзэ-цянь / Перед прудом	На предплечье, со стороны большого пальца, на расстоянии 1 ед. длины вниз и немного в сторону от точки Ш-5 и локтевого сгиба	Латеральный кожный нерв предплечья,лучевой нерв, ветви лучевых возвратных артерии и вены, латеральная подкожная вена руки
M-UE-48		Цзянь-нэй-лин / Внутренняя гробница плеча	Посредине между передним концом подмышечной складки и точкой LI-15 (на плече) на свободно свисающей руке	Задняя ветвь надключичного нерва, подмышечный нерв (глубже), передние и задние огибающие плечевую кость артерии и вены
•M-UE-50		Шан-ба-се / Верхние восемь демонов	На тыльной стороне кисти, между 3-й и 4-й костями пясти, на расстоянии 0,5 ед. длины от пястно-фаланговых суставов. На одной руке находятся 4 точки, хотя три из них точно совпадают с LI-4, M-UE-24 и TW-3	Дорсальные пальцевые и пальцевые ладонные общие нервы, артерии и вены

ВНЕМЕРИДИАННЫЕ ТОЧКИ АКУПУНКТУРЫ

Обозначение в США	*Обозначение в России*	*Название (кит. /рус.)*	*Расположение*	*Местная анатомия (нервы и кровеносные сосуды)*
N-BW-17	H58	Цзо-гу / Седалищная кость	На ягодице, на расстоянии 1 ед. длины вниз от середины отрезка между латеральным выступом на верхнем конце бедренной кости и копчиком	Нижний ягодичный нерв, ветви нижнего ягодичного нерва (глубже), корень заднего кожного нерва бедра (глубже), нижние ягодичные артерия и вена
•N-HN-54	H27, H28	Ань-мянь / Тихий сон	Позади уха, ниже затылка, на заднем крае сосцевидной мышцы, посредине отрезка между точками TW-17 и GB-20	Малый затылочный нерв, ветвь большого слухового нерва, затылочная артерия и вена
N-LE-3	H77	Чень-пин / Уровень лодыжек	На ахилловом сухожилии, в центре линии, соединяющей медиальную и латеральную лодыжки	Ветвь икроножного нерва, большеберцовый нерв (глубже), соединительные ветви задней большеберцовой и малоберцовой артерий и вен
•.N-LE-7	H81	Ли-вай / За пределами	На внешней поверхности голени, ниже колена, на расстоянии 1 ед. длины латеральнее точки ST-36	Латеральный икроножный кожный нерв, кожная ветвь скрытого нерва (вблизи поверхности), глубокий малоберцовый нерв (глубже)
N-LE-9	H83	Гэнь-цзин / Путь к земле	На задней поверхности голени, на расстоянии 9,5 ед. длины вниз от средней точки подколенного сгиба, ниже икроножной мышцы и точки BL-57, на икре	Прямо на икроножном нерве, большеберцовый нерв (глубже), малая скрытая вена, задние большеберцовые артерия и вена
· N-UE-9	H68	Гун-чжун / Середина плеча	На верхней части руки, на мышце плечевого бицепса, на расстоянии 2,5 ед. длины вниз от точки PC-2, на расстоянии 4,5 ед. длины вниз от подмышечной впадины	Медиальный кожный нерв плеча, мышечно-кожный нерв (глубже)
N-UE-14	H73	Нао-шан / Точка плеча (над лопаткой)	На верхней части руки, в середине дельтовидной мышцы, приблизительно между точками LI-3 и LI-4	Латеральный кожный нерв плеча, подмышечный нерв (глубже), огибающие плечевую кость артерия и вена
N-UE-15	—	Ху-биань / Подле тигра	На тыльной поверхности кисти, около перепонки большого пальца, между точками LI-3 и LI-4	Поверхностная ветвь лучевого нерва
•N-UE-19a		Я-тун №1 / Боль внизу спины-1	На тыльной поверхности кисти, у вилообразного углубления, где соединяются 2-я и 3-я кости пясти	Подобно точке M-UE-24. Однако при нажатии на эту точку ощущается более сильная боль. Расположение такое же, как и у точки M-UE-25 (вэй-лин)
N-UE-19b		Я-тун №2 / Боль внизу спины-2	На тыльной поверхности кисти, у вилообразного углубления, где соединяются 3-я и 4-я кости пясти	
N-UE-19c		Я-тун №3 / Боль внизу спины-3	На тыльной поверхности кисти, у вилообразного углубления, где соединяются 4-я и 5-я кости пясти	

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Все целительские традиции связаны с диагностикой, лечением и профилактикой болезней, направлены на улучшение здоровья и самочувствия. Естественно, способы, которыми это достигается, сильно различаются в многочисленных целительских системах или процедурах. Например: акупунктура (иглоукалывание), прижигание моксой (тепловое воздействие), применение банок (отсасывание), применение целебных трав (диета), массаж (физический контакт), медитация (психическое воздействие), физические упражнения (движение) — все это методы лечения болезней и укрепления здоровья. Большинство из перечисленных методов обычно ассоциируется с восточной медициной, хотя в западной медицине есть много эквивалентов, например: хиропрактика (американская система лечения, основной причиной болезней считаются нервные расстройства), гомеопатия, рефлексология и физиотерапия. Все целительские искусства имеют определенные ограничения, но в пределах своей системы работают хорошо. Часто для достижения более значительного результата сочетают различные подходы. На следующих страницах приводится краткий обзор приемов обычного массажа и техники оживления, применяемых в боевых и целительских искусствах. Запомните: эти методы следует перенимать только у опытных инструкторов.



ТЕХНИКА МАССАЖА

Массаж — одно из важнейших целительских искусств, при котором воздействие осуществляется в результате прикосновений: растирания, нажима, поглаживания, похлопывания, нанесения более сильных ударов, а также при разминании плоти, подобно разминанию теста, и при вибрационном массаже. Различные техники и системы массажа развивались в течение тысяч лет как часть целительских систем во многих различных культурах — как на Востоке, так и на Западе. В наши дни существует много различных форм массажа, которые применяются для оказания широкого спектра лечебных воздействий, включая снятие стрессов, облегчение боли, мышечную терапию, психическое и эмоциональное успокоение, усиление естественных оздоровительных механизмов человека.

типы массажа

Существует три основных вида массажа: массаж тела, массаж точек акупунктуры и массаж нервных окончаний. Восточные медицинские практики, как правило, представляют собой целостную систему приемов, тесно связанную с теорией меридианов/точек акупунктуры. Западные же системы более склонны базироваться на анатомии и физиологии.

Массаж тела

Массаж тела включает манипуляции с мышцами, суставами и различными тканями. Он может состоять из ряда действий — таких как, растирание, нажим, надавливание на точки, потягивание, похлопывание, нанесение разнообразных ударов, «месильные» движения, тряска и вибрация. Подобный вид массажа усиливает приток крови в обрабатываемую область, помогает вывести накопленные шлаки и токсины, устраняет застои Ци. Массаж тела часто используют для снятия боли и болезненного состояния, для расслабления напряженных мышц, для удаления синяков и ускорения заживления ран и других травм. Некоторые практики используют данный вид массажа также для стимулирования нервной, костной и лимфатической систем, для ободрения хронически утомленного или слабого человека. Из западных систем наиболее известен так называемый шведский массаж.

Массаж точек акупунктуры

Массаж точек акупунктуры включает стимулирование особых точек акупунктуры и меридианов для изменения потоков Ци в организме исцеляемого человека. Это делается для восстановления естественного энергетического баланса тела, для усиления способности преодолевать дисгармонию и болезнь. Массаж точек акупунктуры основан на тех же принципах, что и акупунктура, но здесь чувствительные точки стимулируются пальцами массажиста (а также с помощью его локтей и ступней), в отличие от акупунктуры, где используются иглы. Хотя воздействие на точки акупунктуры с помощью пальцев и значительно слабее, чем при воздействии иглами, этот вид массажа имеет серьезное достоинство — в тело нет проникновения извне. Поэтому его может применять практически любой человек, даже без подготовки и соответствующей лицензии.

Китайская акупрессура и японская шиацу — системы, включающие данные виды массажа. Акупрессура стремится больше сконцентрироваться на воздействии на точки акупунктуры и меньше — на меридианы, тогда как шиацу больше уделяет внимания меридианам и воздействует на них сильнее, используя ритмичный нажим. Западная медицина также использует нажим на чувствительные точки, хотя при их описании пользуются неврологическими терминами и цель воздействия преимущественно состоит в лечении нервно-мышечных расстройств.

Массаж нервных окончаний

Этот вид массажа включает растирание или нажим на нервные окончания и меридианы, которые по большей части расположены на кистях рук, ступнях и ушах. Каждая их этих частей тела считается как бы микрокосмом, отдельной маленькой вселенной внутри организма человека. Каждая часть подразделяется на зоны, соответствующие отдельным областям тела. Выбор и массаж зон основывается на конкретной дисгармонии или болезни, которую хотят излечить. Рефлексотерапия, которая возникла и развилась в Европе и Америке в XIX веке, — хорошо известная форма

массажа нервных окончании, вполне возможно, что она произошла от старых китайских систем.

Научная основа рефлексотерапии не разработана, но есть подтверждения западной медицины о связи более 7000 нервных окончаний в ступнях со спинным и головным мозгом и со всеми областями тела.

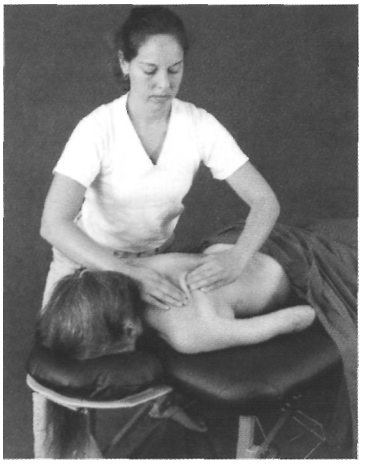
простая акупрессура

Подобно большинству целительских искусств, массаж — это огромный, сложный предмет, выходящий далеко за пределы этой книги. Однако есть некоторые простые приемы акупрессуры, которые легко усвоить и применить к самому себе или к другому человеку. На последующих страницах описаны тринадцать типичных упражнений для самостоятельного выполнения. К ним надо относиться как к мерам первой помощи или профилактики, а не как к решению более серьезных проблем со здоровьем, требующих участия опытных специалистов в области медицины.

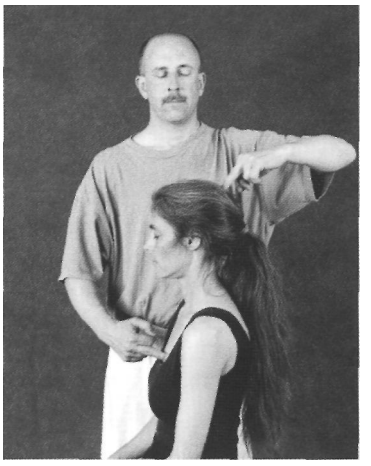
Основные принципы

К большинству массажных техник обычно применяют следующие принципы акупрессуры:

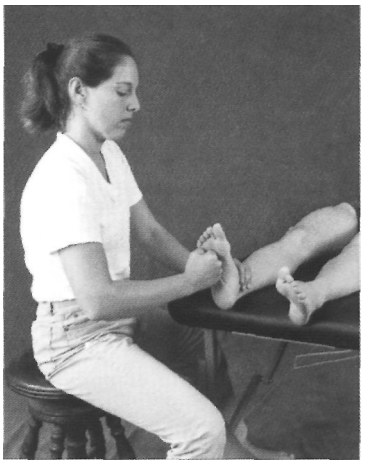
1. Перед массажем надо успокоиться, расслабиться, внутренне настроиться на достижение нужной вам цели. Несколько минут медитации, глубокого дыхания и/или быстрого мини-массажа (разотрите все тело от головы до ног) помогут вам обрести спокойное состояние души и расслабить мышцы.
2. На протяжении всей процедуры акупрессурного массажа дышите животом, медленно и глубоко. Глубокое дыхание улучшает кровообращение и потоки Ци, увеличивает поступление кислорода в организм, усиливает расслабление и способствует концентрации ума. Такое дыхание должно быть и у массажиста, и у пациента.
3. Точно находите точки акупунктуры, иначе акупрессурный массаж будет малоэффективен.
4. Мысленный настрой — важная часть процедуры акупрессурного массажа. Попробуйте сконцентрироваться и мысленно представить результаты процесса, которых вы хотите достичь. Если вы хотите направить поток энергии в некоторую область для снятия мышечного спазма, представьте, что ваши мышцы постепенно расслабляются. Засыпание при нажиме на точки акупунктуры может свести на нет все ваши попытки.
5. Делая массаж другому человеку, все время держите обе руки на его теле, даже если нажимаете на точку акупунктуры одной рукой. Это позволяет поддерживать постоянный энергообмен между целителем и пациентом.



Массаж тела



Массаж точек акупунктуры



Массаж нервных окончаний

Типы массажа

6. Делая массаж двусторонних точек, прорабатывайте обе стороны тела в течение одинакового времени. Можно нажимать на обе двусторонние точки акупунктуры одновременно или сначала на одну, а потом на другую, по очереди.
7. Нажимайте пальцами, большими пальцами или всей рукой, как показано далее. Постепенно увеличивайте нажим в течение первых 5—10 секунд и сохраняйте силу нажима в течение 1—3 минут, а затем постепенно ослабляйте в течение последних 5—10 секунд. Нажим должен быть основательным, но не вызывать боли. Чувствительные части тела или части тела с большим количеством костной ткани (например, лицо) обычно требуют меньшего нажима, тогда как на спину и грудь надо нажимать сильнее. Не следует превышать давления 1 кг/см. Можете воспользоваться домашними весами, чтобы представить себе, что это такое.
8. Закончив массаж, несильно встряхните руками несколько раз, глубоко вдохните и расслабьтесь на несколько минут, перед тем как заняться другими делами.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Применяя технику акпрессурного нажима, необходимо соблюдать некоторые правила.

Не делайте массаж пораженных областей, нарывов, шишек, опухолей, открытых ран и ожогов. Не делайте массаж людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы, имеющим проблемы с печенью, перенесшим серьезные медицинские операции, больным инфекционными заболеваниями или людям страдающим психическими расстройствами. Противопоказан массаж и беременным женщинам.

методы стимулирования точек акупунктуры

Есть много различных методов стимулирования точек акупунктуры. Сравнивая различные системы массажа, можно встретить противоречивые теории и разнообразные методы стимуляции. Тем не менее большинство из них работает при применении в контексте конкретного целительского искусства. Один из типичных подходов основан на применении одной из трех форм нажима для стимулирования точек акупунктуры: надавливание, рассредоточение и расслабление. Все три метода стремятся восстановить естественный энергетический баланс организма и усилить поток Ци.

Тонизирующий массаж

Используется для усиления потока Ци. Прикладывайте постоянное давление к точкам акупунктуры в течение 1—3 минут. Обычно при массаже палец (или большой палец) нажимает на точку акупунктуры перпендикулярно телу.

Дисперсионный массаж

Используется для разгона застоя и возобновления течения Ци. Прикладывайте давление к точке акупунктуры в течение 1—3 минут. Существует два обычных метода выполнения дисперсионного массажа:

1. Твердо давите на точку акупунктуры, затем выполняйте круговые движения пальцем, попеременно в направлении то по часовой стрелке, то против часовой стрелки.
2. Попеременно то нажимайте на точку акупунктуры, то ослабляйте нажим, используя нагнетающее действие.

Расслабляющий массаж

Применяется для успокоения чрезмерно активной Ци. Существует два обычных метода применения подобного нажима:

1. Легко накрыть точку ладонью.
2. Легко растереть область массажа или похлопать по ней большим пальцем, любым другим пальцем или всей ладонью в течение 1—3 минут.

Другие подходы

Некоторые системы массажа концентрируются на степени стимулирования (сильной, умеренной, легкой), а не на только что описанных специальных движениях пальцев. Другие методики акцентируют свое внимание на создании энергетической связи и в меньшей степени — на воздействии пальцами на точки акупунктуры или на степени стимулирования. Некоторые целительские искусства используют простое проникающее давление практически во всех случаях.

АКУПРЕССУРНЫЙ САМОМАССАЖ

1. Снятие головной боли

Точки *LI-4, GB-20, M-HN-9, GB-13, ST-8*

Сделайте рассредоточивающий массаж точки LI-4, которая находится на перепонке большого пальца (в центре мышцы), легко нажимая в направлении указательного пальца. (Не нажимайте на эту точку во время беременности!) Сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек GB-20 (на шее) как описано выше. Далее сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек акупунктуры M-HN-9 на виске, применяя круговые движения, меняя направление вращения каждые 30 секунд. Затем массируйте точку GB-13 и после нее — точку ST-8. При головных болях, вызванных стрессами, сделайте рассредоточивающий массаж точки GB-41 на ступне и точки TW-5 на запястье. При головных болях в области лба сделайте рассредоточивающий массаж точки GV-23 (на лбу) и точки LV-3 (на ступне), затем тонизируйте точку ST-36.

2. Гармонизация ума

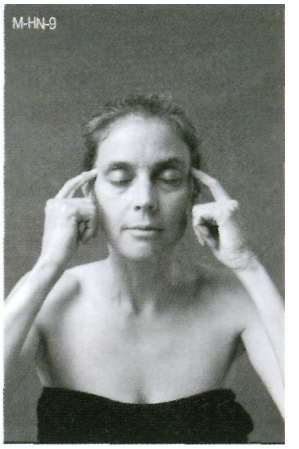
Точки *M-HN-3 + GV-20, ST-36*

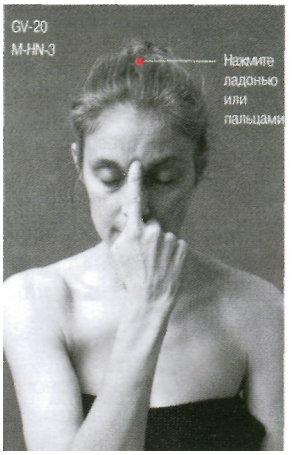
Легкими движениями сделайте рассредоточивающий массаж точки M-HN-3 (между бровей) и одновременно точки GV-20 (на макушке) ладонью или пальцами. Затем тонизируйте обе точки ST-36 на внешних сторонах коленей. Указанные три точки улучшают общее функционирование мозга, оказывают успокаивающее и концентрирующее воздействие. Они также помогают при головных болях. Чтобы улучшить концентрацию, дополнительно тонизируйте точку SP-3 (на стопе) и точку ST-40 (в нижней части ноги). Для улучшения памяти дополнительно тонизируйте точки KI-3, BL-23 и BL-20. Для стимулирования иммунных функций тонизируйте точки SP-6, ST-36 и LI-10. Для наполнения энергией ума и тела тонизируйте точки GV-4, CO-4, SP-6 и ST-36.

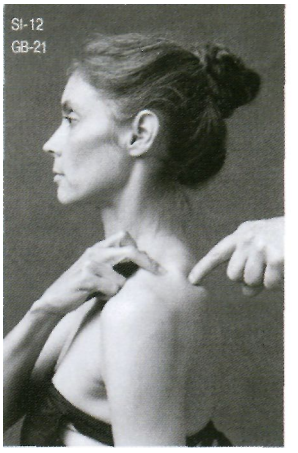
3. **Расслабление шеи**

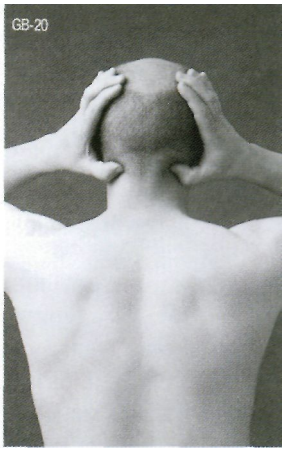
Точки *SI-12, GB-21, GB-20, LI-4, M-UE-24*

Эти точки акупунктуры можно использовать для снятия напряжения или боли. Путем надавливания пальцем сделайте рассредоточивающий массаж точки SI-12, расположенной как раз над гребнем лопатки, прилагая вес находящейся в воздухе кисти руки к данной точке. Используйте ту же технику, что и при рассредоточивающем массаже точки GB-21, расположенной на мышце наверху плеча, посредине между позвонком C7 и выступающей на верху плеча костью. Большими пальцами сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек GB-20 у основания черепа. Дополнительно тонизируйте точки LI-4 или M-UE-24 (на тыльной стороне кисти руки), это также может помочь. Эффективно действуют и точки, перечисленные в разделе «Расслабление плеча».







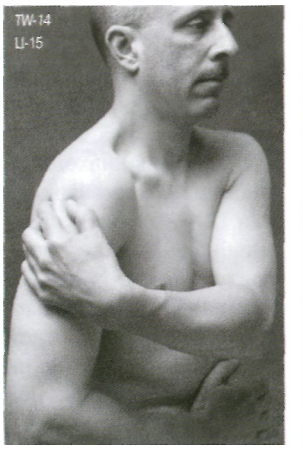


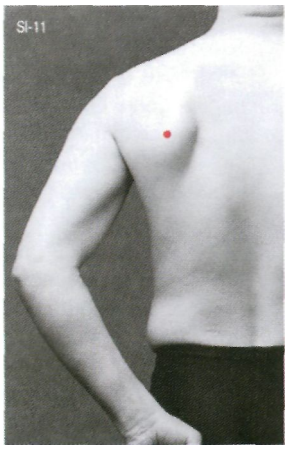
Все показанные техники можно применять на себе или на других. Описанное лечение можно использовать для снятия боли и мышечного напряжения, для ускорения выздоровления или для улучшения здоровья.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не воздействуйте на точки LI-4, GB-21, SP-6, SP-9 и BL-60 во время беременности, а на точку GV-20 — при повышенном кровяном давлении.

4. Расслабление плеча

Точки TW-*14* + LI- *15.SI-11*

Эти точки можно использовать для снятия напряжения или боли. Сделайте рассредоточивающий массаж точек TW-14 и LI-15. Вы можете нажать на обе точки одновременно с помощью большого и указательного пальцев или сначала нажать на одну точку, а затем — на другую. Точки находятся рядом друг с другом. Чтобы их обнаружить, надо поднять руку в сторону и найти два углубления с каждой стороны сухожилия. Делать рассредоточивающий массаж точки SI-11 с помощью пальца непросто, потому что она расположена в центре лопатки. Однако вы можете сделать самомассаж этой точки, если ляжете на мячик для гольфа или тенниса или воспользуетесь углом стула.



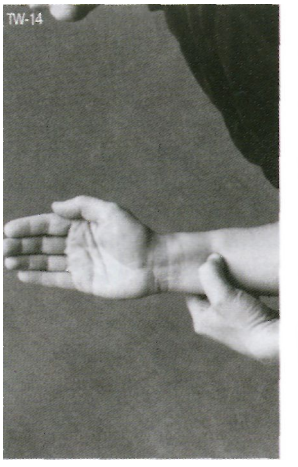


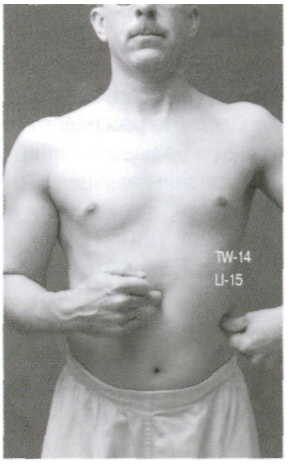
5. Расслабление живота

Точки *PC-6, CO-12 + LV-13, ST-25, ST-36, SP-4*

Эти точки можно использовать для снятия несварения желудка или тошноты, слабости от движения. Большим пальцем сделайте рассредоточивающий или расслабляющий массаж точки PC-6 (находится в середине внутренней стороны руки, на расстоянии двойной ширины большого пальца над запястной складкой).

Средним пальцем или ладонью сделайте рассредоточивающий массаж точки CO-12 (находится на расстоянии четырехкратной ширины большого пальца вверх от пупка), одновременно большим пальцем делая рассредоточивающий массаж точки LV-13 (находится под 11-м ребром). Также сделайте рассредоточивающий массаж точки ST-25 (находится на расстоянии двойной ширины большого пальца латеральнее пупка), точки ST-36 (находится на расстоянии четырехкратной ширины пальца вниз от нижнего и наружного угла коленной чашечки, там, где при сгибе ступни ощущается движение мышц) и точки SP-4 (на стопе).

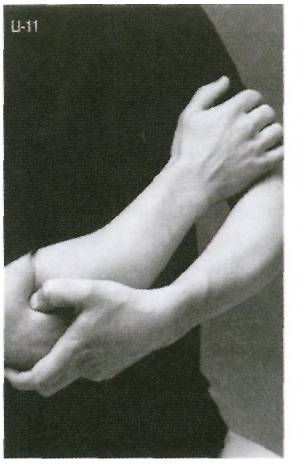


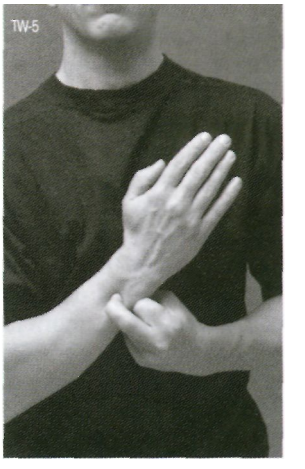


6. Расслабление локтя

Точки LI-*11, TW-5,TW-10, LI-4*

Эти точки можно использовать для снятия напряжения или боли, воздействие на них также полезно при проблемах с плечами. Сделайте рассредоточивающий массаж точки LI-11 большим пальцем. Она находится на внешней стороне локтя, у конца локтевого сгиба. Сделайте рассредоточивающий массаж точки TW-5 большим пальцем. Данная точка находится на внешней стороне предплечья, на расстоянии двойной ширины большого пальца вверх от запястья, между лучевой и локтевой костями. Дополнительно можете сделать дисперсионный массаж точки TW-10, (которая находится на расстоянии одной ширины большого пальца от кончика локтя и точки LI-4, которая находится на перепонке большого пальца (см. описание техники 1), и тонизируйте точку GB-34 (см. описание техники 10).

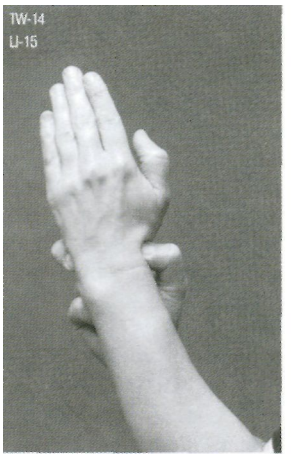


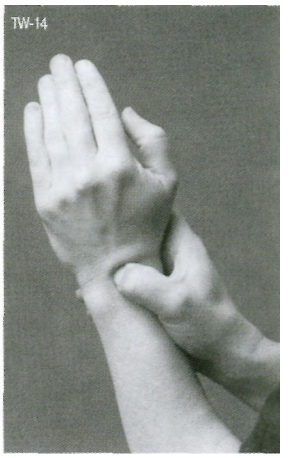


7. Расслабление запястья

Точки *LI-5 + SI-5, TW-4*

Эти точки можно использовать для снятия напряжения или боли. Основательно сделайте одновременно рассредоточивающий массаж точек LI-5 и SI-5, используя большой и средний пальцы. Эти точки находятся в углублениях у конца запястной складки. Сделайте рассредоточивающий массаж точки TW-4 большим пальцем. Она находится в углублении на тыльной стороне запястья. Точки, указанные в пункте 6 (см. с. 149), тоже пригодятся. При проблемах с запястьем сделайте рассредоточивающий массаж точки PC-7 (на запястной складке) и точки акупунктуры PC-6 (на расстоянии двойной ширины большого пальца вверх от запястной складки).



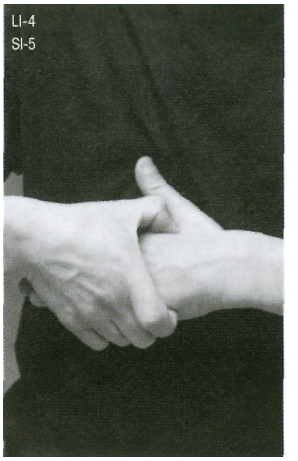


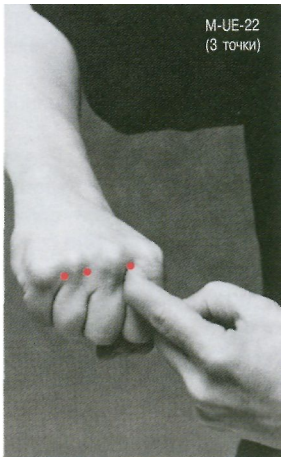
8. Расслабление кисти руки

Точки *LI-4 + SI-3, M-UE-22*

Эти точки акупунктуры можно использовать, когда руки «не хотят гнуться», для снятия напряжения или боли. Воздействие на них часто сочетают с точками из предыдущей техники (7. Расслабление запястья).

Сделайте рассредоточивающий массаж точки LI-4, используя большой палец, нажимая при этом на точку SI-3 средним пальцем. Точка SI-3 расположена на краю кисти руки, в углублении над костяшкой мизинца (близко к суставу). При болях в пальцах или потере чувствительности сделайте рассредоточивающий массаж одной или более из этих трех точек, общее название M-UE-22. Эти точки акупунктуры расположены между пястно-фаланговыми суставами. Вы также можете сделать рассредоточивающий массаж точки TW-5 (см. описание техники 6).

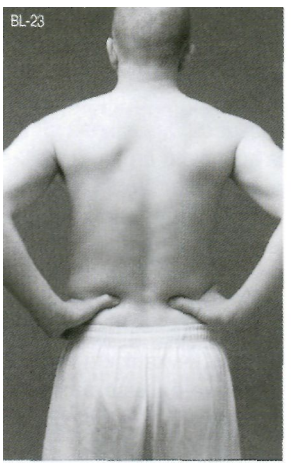


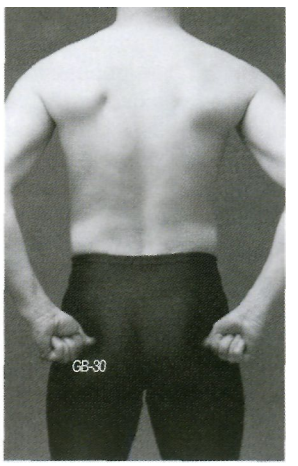


9. Расслабление спины

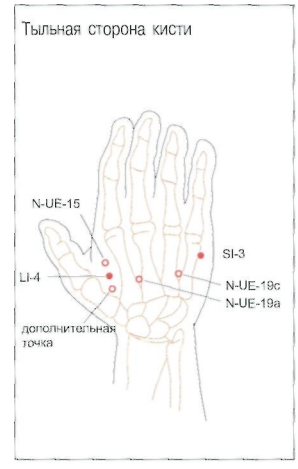
Точки *BL-23, GB-30*

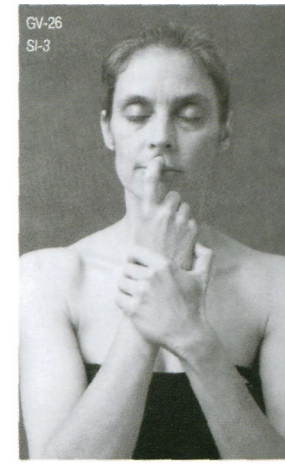
Эти точки можно использовать для снятия напряжения, онемения или боли в нижней части спины. Сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек BL-23, основательно нажимая на них большими пальцами, или лягте на пол, опираясь на два теннисных мяча. Эти точки находятся на расстоянии двойной ширины пальца с двух сторон от средней линии позвоночника, примерно на уровне пупка. Затем сделайте дисперсионный массаж обеих точек GB-30, сильно нажимая большими пальцами или кулаками; вы также можете откинуться на спину, подложив под нее ваши кулаки. Эти точки расположены на ягодицах, в тазобедренном суставе, на расстоянии одной трети длины отрезка, соединяющего выступающий на бедре большой вертел бедренной кости и копчик. Некоторые целители делают дисперсионный массаж точек GB-30 и BL-26 и тонизируют точку BL-23. Для снятия боли в спине можно использовать





удаленные точкки акупунктуры, например точки на кисти руки и на ноге. Сильно тонизируйте точку LI-4 (см. описание техники 1), затем две соседние точки N-UE-15 и «дополнительную точку». Используя эти две точки, нажмите кистью руки на сторону, противоположную той, где болит. Затем сильно тонизируйте точки N-UE-19a и N-UE-19c, наклоняя и поворачивая спину. При болях внизу спины сделайте рассредоточивающий массаж точки BL-54 (на колене) и точки акупунктуры BL-60 (на латеральной лодыжке), это также помогает (хотя некоторые целители названные точки тонизируют). При болях вдоль позвоночника стимулируйте с помощью ногтя точку GV-26 (в центре верхней губы) и точку SI-3 на кисти руки (см. описание техники 8), а затем BL-62 в углублении под выступом на латеральной лодыжке.

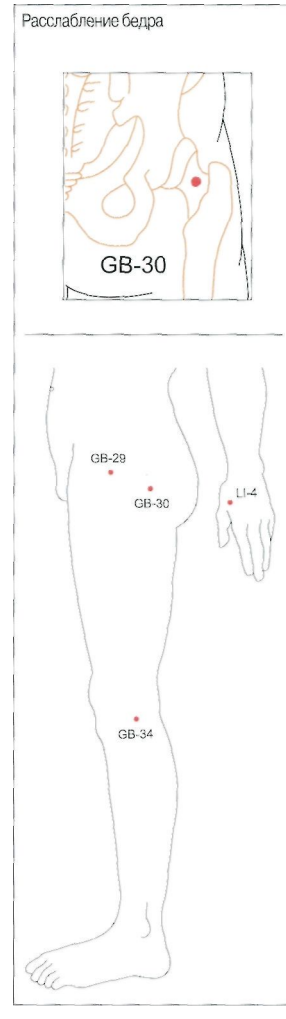


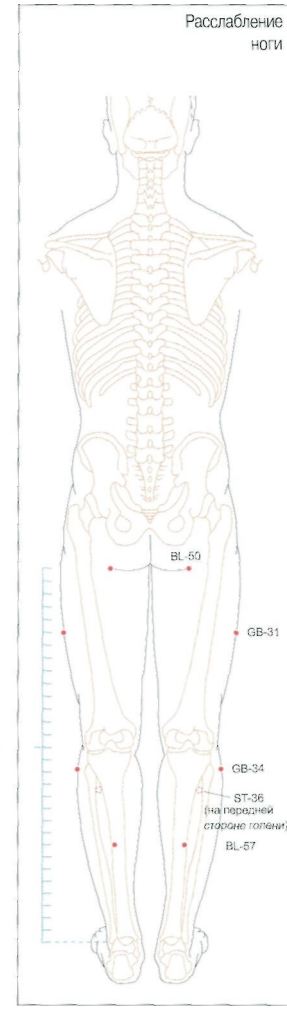


10. Расслабление бедра

Точки *GB-30, GB-29, GB-34, LI-4*

Эти точки можно использовать для снятия напряжения или боли. Сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек GB-30 на тазобедренном суставе, как описано в предыдущей технике 9). Затем сделайте рассредоточивающий массаж обеих точек GB-29 большими пальцами. Эти точки расположены посредине между передними верхними краями подвздошной кости и головками бедренных костей. После этого тонизируйте GB-34 на внешней поверхности голени. Эта точка расположена примерно на 2,5 см ниже колена, в углублении ниже головки малоберцовой кости. Затем тонизируйте точку LI-4, находящуюся около перепонки большого пальца, как описано в технике 1.

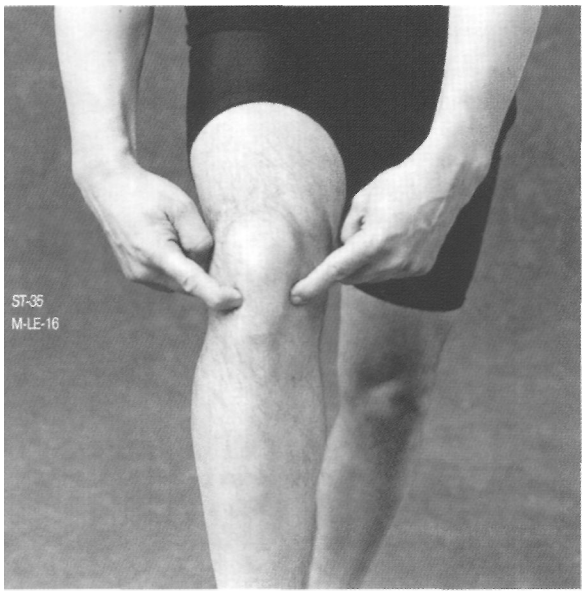




11. Расслабление ноги

Точки *GB-31, GB-34, BL-50; ST-36, GB-34, BL-57*

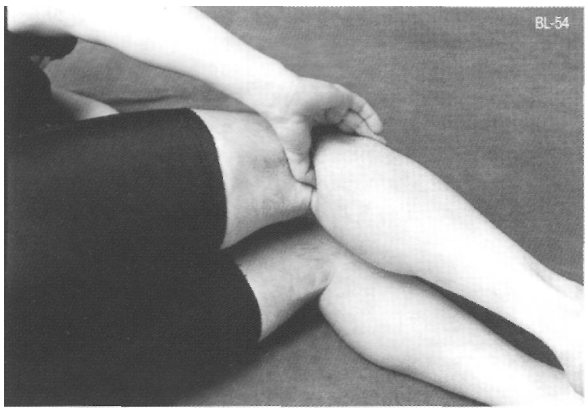
Для снятия боли в бедре сделайте рассредоточивающий массаж точки GB-31 большим пальцем. Она расположена на внешней стороне бедра, и когда рука свободно свисает сбоку корпуса, кончик среднего пальца касается GB-31. Затем сделайте рассредоточивающий массаж точки акупунктуры GB-34, которая находится на внешней поверхности голени (см. описание техники 10). Сделайте рассредоточивающий массаж точки BL-50 средним пальцем или прилягте на бедро, подложив под него кулак. Эта точка расположена на задней поверхности бедра, в центре складки под ягодицей. Если ноги устали и болят, тонизируйте точки ST-36 и GB-34 и сделайте рассредоточивающий массаж точки BL-57 (находится в области икроножной мышцы, в ее V-образной части. Точка ST-36 расположена ниже колена, на передней поверхности голени, она обнаруживается при движении мышц согнутой стопы.

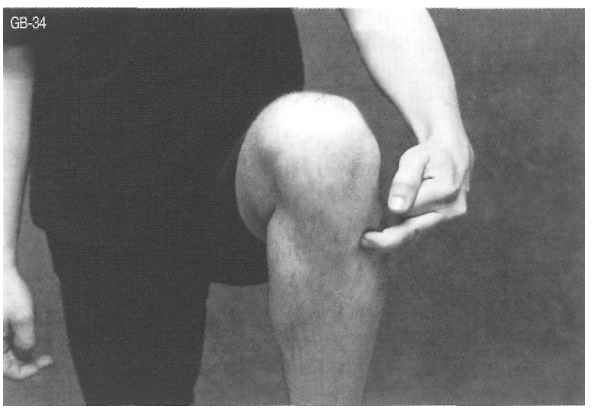


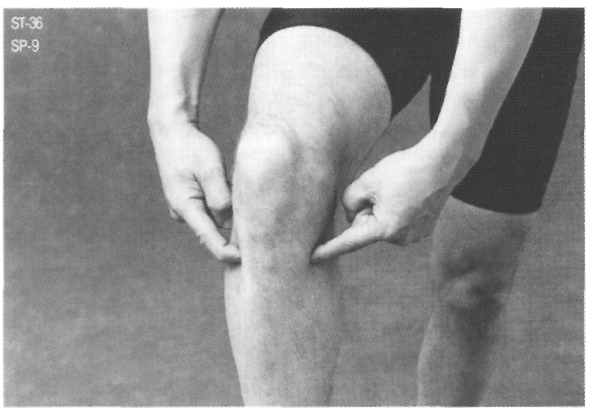
12. Расслабление колена

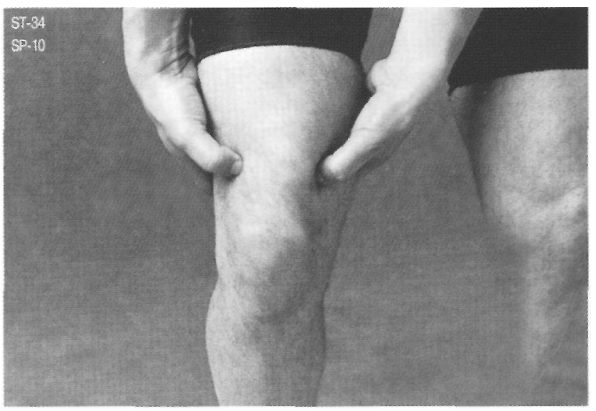
Точки *ST-35 + M-LE-16, BL-54, GB-34, SP-9 + ST-36*

Эти точки можно использовать для снятия мышечного онемения, скованности суставов или боли. Сделайте рассредоточивающий массаж точек ST-35 и M-LE-16, которые расположены в углублениях под внутренним и наружным углами коленной чашечки. Выполните рассредоточивающий массаж точки BL-54, которая расположена в центре подколенной ямки. Затем сделайте рассредоточивающий массаж точки GB-34, расположенной на наружной поверхности бедра, внизу, как описано в технике 10. Эта точка усиливает кровообращение в области колена. Проведите рассредоточивающий массаж точки ST-36 (на внешней стороне колена) и точки SP-9 (в углублении на внутренней стороне колена, под выступающей большеберцовой костью). После этого сделайте рассредоточивающий массаж точек SP-10 и ST-34, которые расположены над коленом.







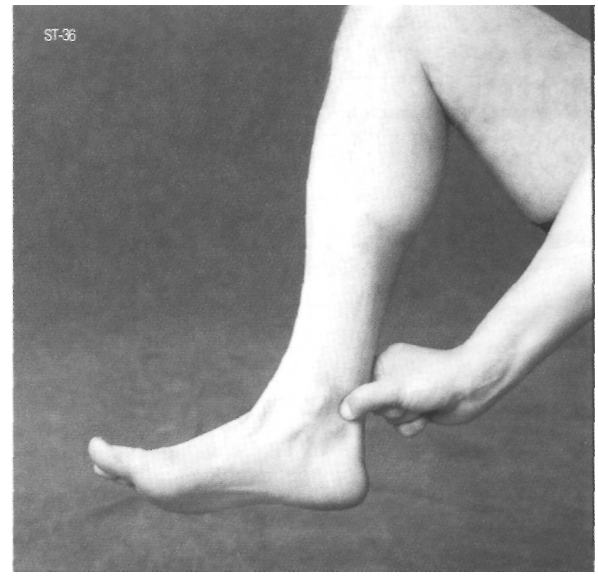


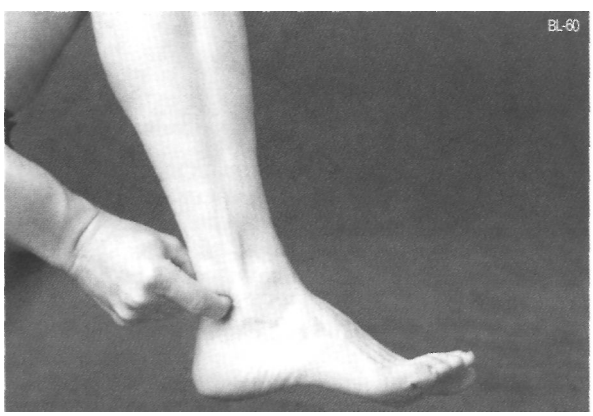
13. Расслабление лодыжки/стопы

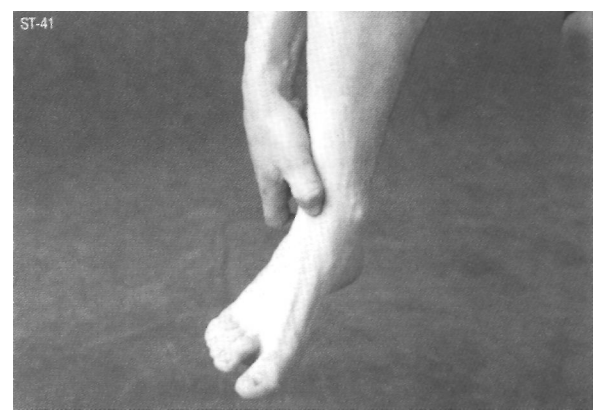
Точки *KI-3, ST-41, SP-6, GB-39, BL-57*

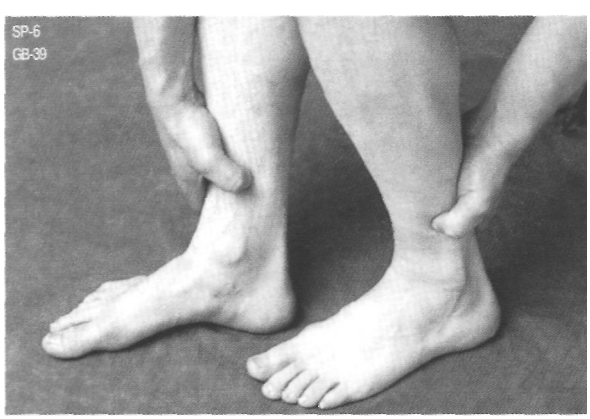
Эти точки можно использовать для снижения напряжения или снятия боли. Сделайте рассредоточивающий массаж точек KI-3 и BL-60, которые расположены на противоположных сторонах лодыжки, в углублении между костью лодыжки и ахилловым сухожилием. Вы можете нажать на точки одновременно или по очереди. Выполните рассредоточивающий массаж точки ST-41 которая расположена между сухожилиями большого и остальных пальцев ноги на уровне выступа лодыжки. При травмах связок ноги сделайте рассредоточивающий массаж точки SP-6, а при травмах связок на внешней поверхности ноги — рассредоточивающий массаж точки GB-39. Также может принести пользу тонизирование точки GB-34. При болях в стопе сделайте рассредоточивающий массаж точек BL-57, KI-3 и BL-60.

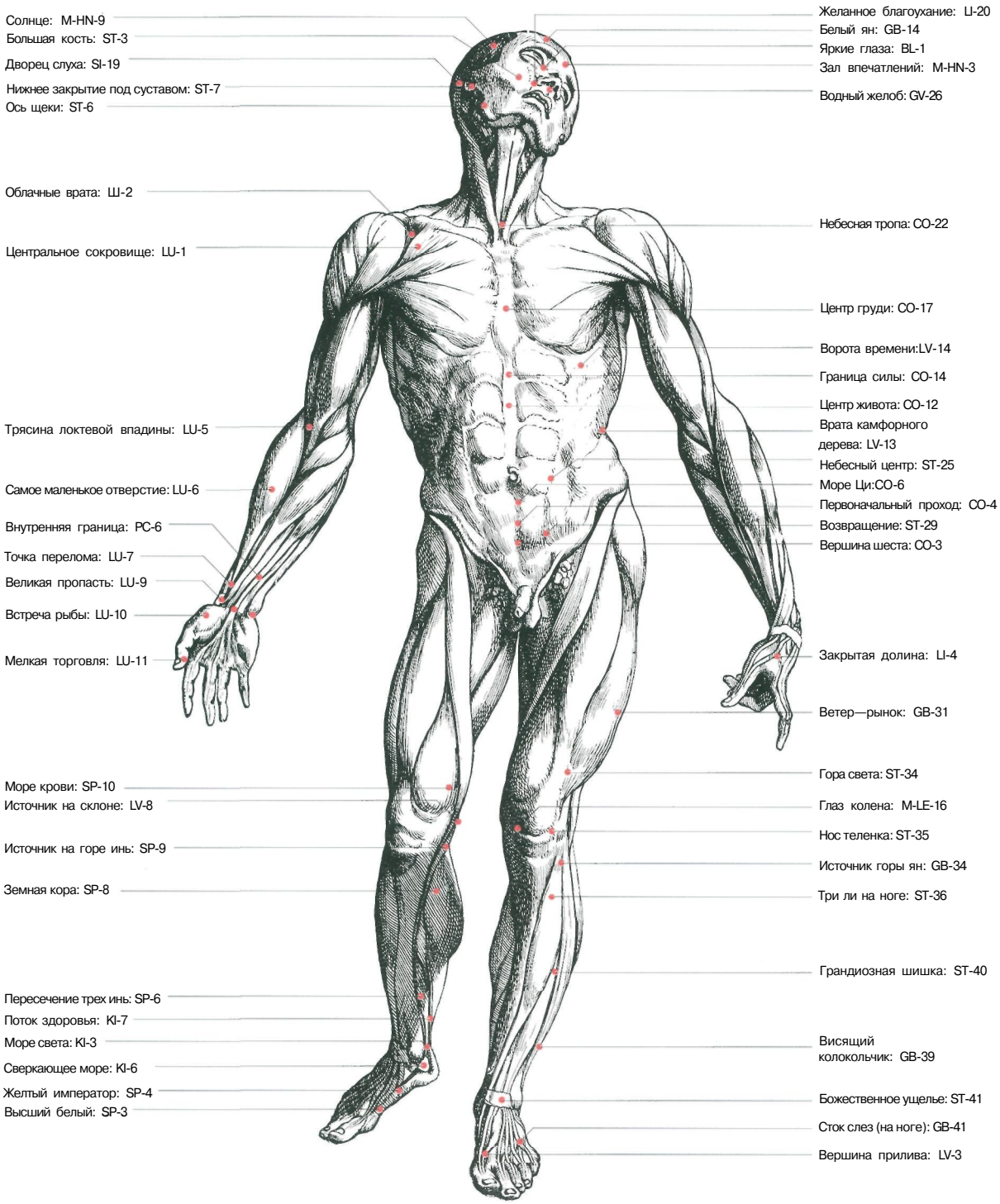
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не нажимайте на точки LI-4, GB-21, SP-6, SP-9 и BL-60 у беременных, а на точку GV-20 — у людей с повышенным кровяным давлением.



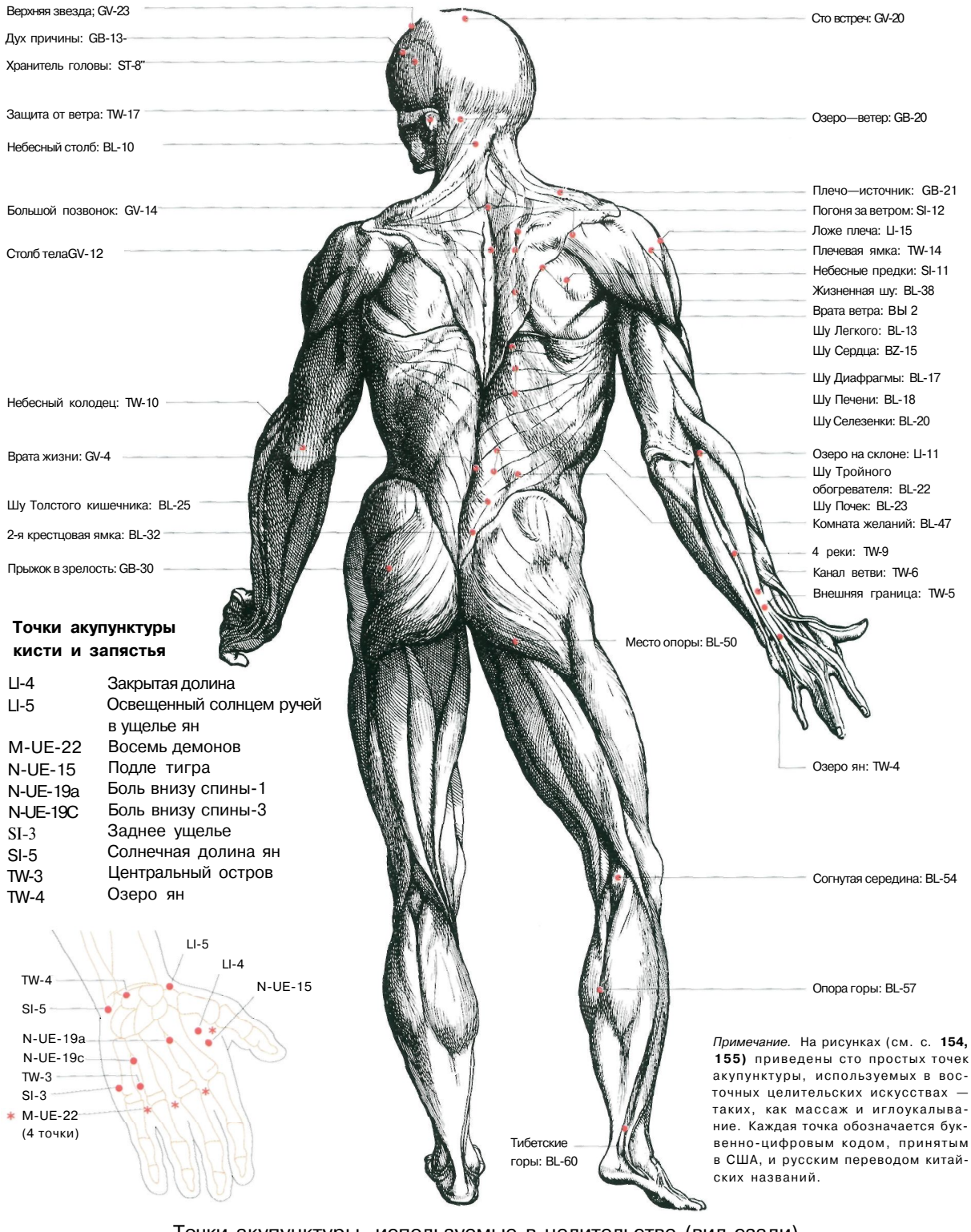








Точки акупунктуры, используемые в целительстве (вид спереди)



Точки акупунктуры кисти и запястья

LI-4	Закрытая долина
LI-5	Освещенный солнцем ручей в ущелье ян
M-UE-22	Восемь демонов
N-UE-15	Подле тигра
N-UE-19a	Боль внизу спины-1
N-UE-19C	Боль внизу спины-3
SI-3	Заднее ущелье
SI-5	Солнечная долина ян
TW-3	Центральный остров
TW-4	Озеро ян

Примечание. На рисунках (см. с. **154, 155)** приведены сто простых точек акупунктуры, используемых в восточных целительских искусствах — таких, как массаж и иглоукалывание. Каждая точка обозначается буквенно-цифровым кодом, принятым в США, и русским переводом китайских названий.

Точки акупунктуры, используемые в целительстве (вид сзади)

ТЕХНИКА ОЖИВЛЕНИЯ

Общие принципы

Вполне вероятно, что в схватке может прекратиться дыхание или остановиться сердце у человека, потерявшего сознание. Это может произойти от удушающего захвата, вследствие прекращения доступа воздуха, а также от удара по определенным точкам акупунктуры или жизненно важным органам.

Восстановление дыхания или сердечной деятельности зачастую не представляет труда для лиц, обладающих соответствующей медицинской подготовкой. Если пострадавший находится среди неподготовленных людей или если на него своевременно не обратили внимания, то он может умереть или пострадать от серьезных нарушений деятельности мозга.

В боевых искусствах восточные методы оживления часто используют для восстановления жизнедеятельности человека, находящегося в трансе или без сознания. Многие из этих методов стали известны несколько столетий назад и секретно изучались мастерами, применяющими удары по жизненно важным точкам. В XX веке многие из этих секретных методов постепенно становятся известны широкой публике.

В этом разделе будут представлены наиболее типичные из методов, применяемых в боевых искусствах. Указанные приемы следует изучать у профессиональных мастеров-практиков. Они считаются приемами оказания первой помощи и не могут заменить квалифицированного медицинского лечения. В случае необходимости всегда старайтесь найти квалифицированных медицинских работников и получить у них помощь. Никогда не пытайтесь перемещать пострадавшего, если есть подозрение на серьезные травмы, — вы можете принести больше вреда, чем пользы.

соблюдение закона*

Использование в США общепринятой восточной техники оживления, широко известной и проверенной на практике в Азии, может привести к судебному иску против вас, поскольку она не одобрена Американской ассоциацией здравоохранения. Сердечно-легочная реанимация и другие западные приемы первой помощи легко изучить, их часто преподают бесплатно в общественных организациях. Неправильное применение восточной или западной техники оживления может привести вас на скамью подсудимых. Материал, представленный в данном разделе, не сделает никакую технику оживления более безопасной или эффективной.

методы оживления

Описанная ниже техника оживления широко используется, и ее легко усвоить. Существует много других методик, в том числе основывающихся на точном знании чувствительных точек и/или на манипулировании потоками Ци. Перед применением любой техники оживления проверьте проходимость дыхательных путей пострадавшего и убедитесь в том, что они свободны. Пища, вода, посторонние предметы или язык могут вызвать закупорку, которую надо устранить. Потеря сознания может сопровождаться цианозом (посинением, побагровением кожи из-за недостатка кислорода) или недержанием мочи, кала (неспособностью контролировать функции выделения). Не пытайтесь двигать пострадавшего, если есть подозрение на серьезные травмы, например на повреждение позвоночника.

1. Оживление прижатием колена к позвоночнику

Метод используется для восстановления дыхательных функций или оживления человека, потерявшего сознание. Посадите пострадавшего так, чтобы одна его нога была согнута

* В России существует статья 13 Закона РСФСР «О здравоохранении» и статьи 54,56 и 57 «Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан", запрещающие заниматься медицинской деятельностью лицам, не имеющим медицинского образования и не допущенным к такой деятельности в установленном порядке, а целительской деятельностью — народным целителям, не имеющим диплома, выданного государственным органом управления здравоохранением.

(подобрана). Поддерживайте его голову и избегайте резких движений. Встаньте позади пострадавшего, прижав свое колено к его позвоночнику между его лопаток. Растопырьте пальцы и положите ладони на низ его груди. Потяните на себя его грудь и плечи, а колено направьте к позвоночнику. Это действие наполнит легкие пострадавшего воздухом. Когда его ребра поднимутся настолько, насколько смогут, отпустите его и позвольте вернуться в исходную позицию. Это движение удалит из легких воздух. Процесс наполнения легких воздухом и его удаления следует выполнять медленно и регулярно, в ритме один цикл за 4—6 секунд (10—15 раз в минуту), пока пострадавший не начнет дышать без посторонней помощи. Ваши движения должны запустить естественный дыхательный процесс, открывая и закрывая его диафрагму.

2. Оживление ударами по позвоночнику

Метод используется для восстановления дыхательных функций или приведения человека в сознание. Посадите пострадавшего так, чтобы обе ноги его были вытянуты, а руки свисали по бокам. Поддерживайте его голову и избегайте делать резкие движения, чтобы случайно не перекрыть дыхательные пути. Опуститесь на колено с одной стороны от пострадавшего. Поддерживайте верхнюю часть его тела левой рукой. Разверните ладонь и положите ее так, чтобы ваш средний палец оказался на или около выступающей у основания шеи кости. С помощью нижней части ладони нанесите хороший удар в область 6-го и 7-го грудных позвонков, между плеч. Это вызовет шок, который часто запускает дыхание. Не ударяйте слишком сильно, чтобы не вызвать повреждения позвонков и закупорки дыхательных путей. Это очень старая техника, но работает хорошо.

3. Оживление воздействием на точки акупунктуры

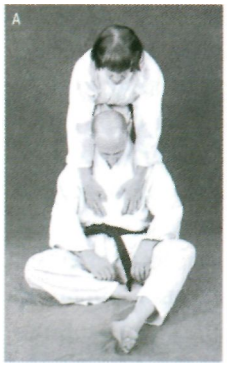
Нанося удары по нервам или точкам акупунктуры, можно заставить человека лишиться сознания. Если он к тому же нервничает, утомлен, слаб или голоден, сделать это еще легче. Чтобы оживить человека, потерявшего сознание, сильно нажмите кончиком своего ногтя на точку GV-26 на верхней губе (см. рис. 3.1 на с.158); точку LI-4 на задней стороне кисти руки, на перепонке большого пальца (см. рис. 3.2 на с.158); или точку KI-1 на подошве стопы (см. рис. 3.3 там же). Можно производить много других манипуляций с точками акупунктуры в специфических областях тела для лечения травм. Большинство из них требуют специальной медицинской практики.

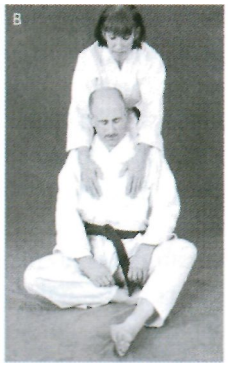
4. Оживление воздействием на яички (подъем и бросание)

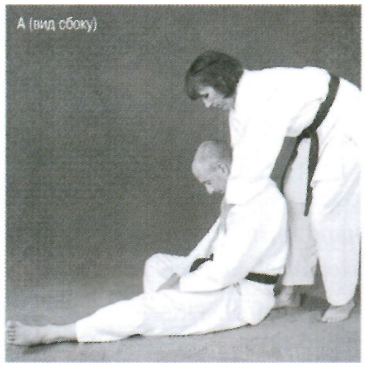
Процедуру выполняют с пострадавшим, получившим удар по яичкам так, что они ушли внутрь пахового канала. Эта процедура не для восстановления дыхания. Посадите пострадавшего и станьте позади него. Просуньте руки ему под мышки и сцепите пальцы вместе (см. рис. 4 на с.158). Поднимите его вверх на 10 см и бросьте, при необходимости повторите (обычно 6—7 раз). Такие резкие движения могут вызвать выпадение яичек, в их нормальную позицию. Найдите квалифицированную медицинскую помощь как можно быстрее.

5. Оживление воздействием на яички (нанесение ударов по крестцу)

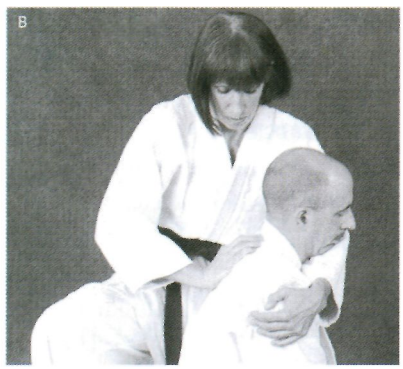
Эта процедура используется, если пострадавшему нанесли удар по яичкам и они ушли внутрь пахового канала. Для восстановления дыхания данная методика не подходит. Посадите пострадавшего и станьте позади него. Слегка ударьте ногой по крестцу подушечками пальцев ноги или ступней. Это может вызвать выпадение яичек и возвращение их в нормальное положение. Не бейте слишком сильно, чтобы не повредить крестцовые позвонки. На рисунках на с.158 показаны разные способы поддержки верхней части тела. Можно положить руки на плечи пострадавшего, охватить их или поднять одну руку и слегка приподнять одну ягодицу.



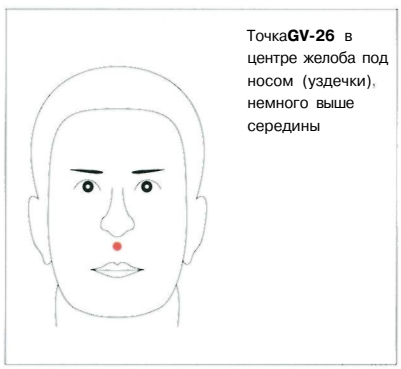




1. Оживление прижатием колена к позвоночнику



2. Оживление ударами по позвоночнику



Точка **GV-26** в центре желоба под носом (уздечки), немного выше середины

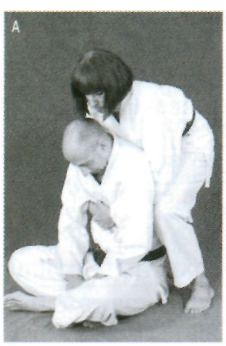
3.1. Оживление с помощью точки GV-26

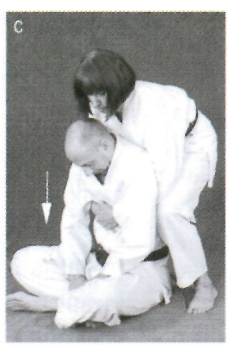
Точка **LI-4** на тыльной стороне кисти, в центре мышцы, немного в сторону 2-й запястной кости. Не нажимайте на эту точку беременным.

3.2. Оживление с помощью точки LI-4

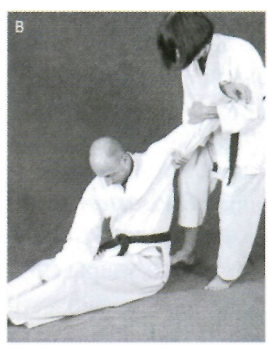
Точка **KI-1** на подошве стопы, в углублении; на расстоянии $^{1}/_{3}$ длины стопы от плюсне-фаланговых суставов пальцев ноги к внешней границе пятки.

3.3. Оживление с помощью точки KI-1





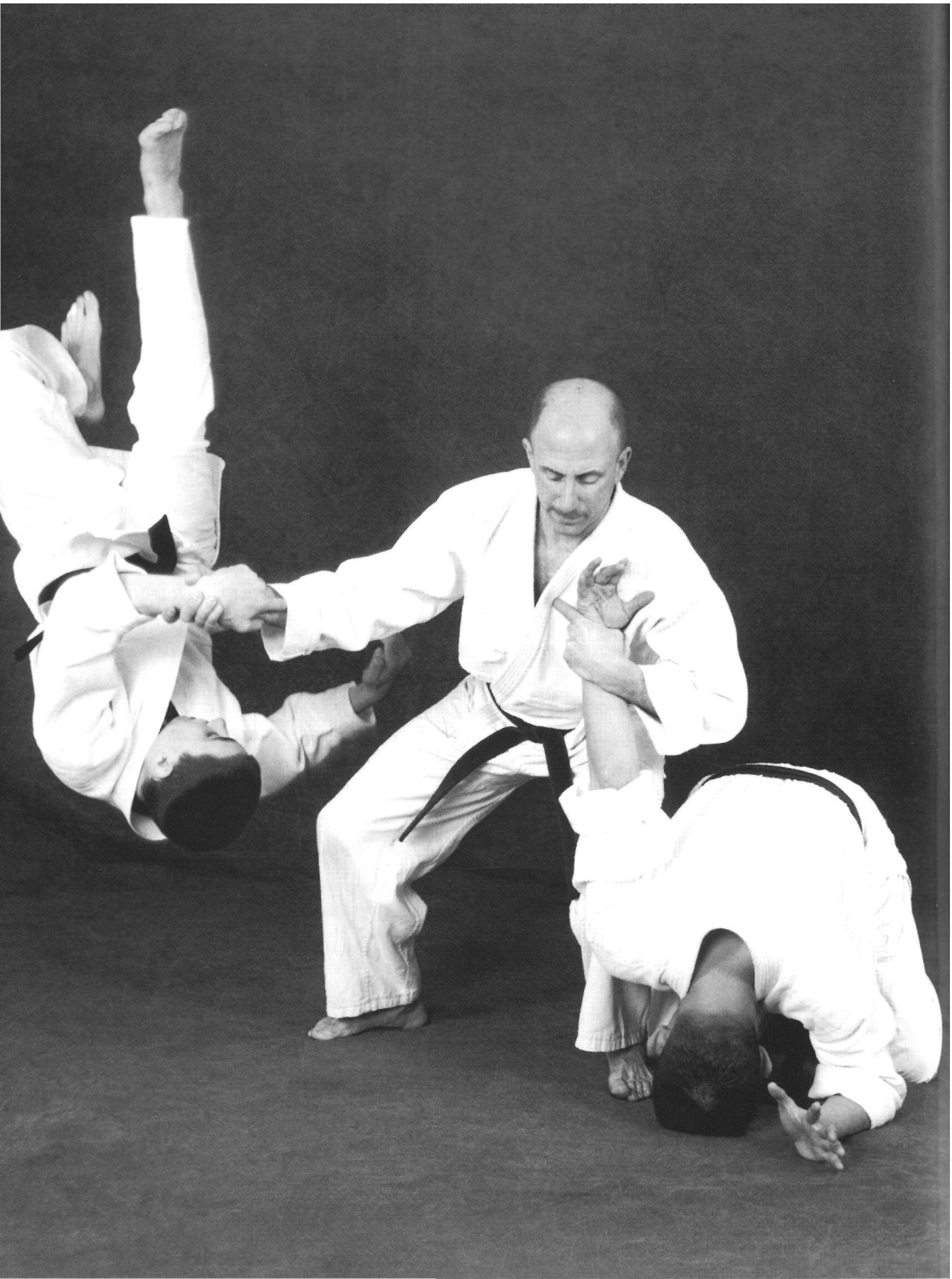
4. Оживление воздействием на яички (подъем и бросание)



5. Оживление воздействием на яички (нанесение ударов по крестцу)

АНАТОМИЯ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ

Мастера боевых искусств изучают тело человека с двумя целями — для поражения и исцеления. В этом разделе рассказано о том, как использовать восточные и западные анатомические принципы при нападении и самообороне. Используя эти знания, необходимо помнить: применение силы накладывает на вас как моральную, так и правовую ответственность. Когда мы пытаемся подчинить себе другого человека, нанося удары, делая захваты или броски, знание анатомии позволяет нам не только нападать с чрезвычайной эффективностью, но и учитывать возможные последствия. Воздействуя на слабые точки тела, можно лишить противника возможности двигаться, не нанося ему серьезных повреждений. Для нанесения вреда не требуется специальных знаний, а для предотвращения нежелательных последствий они необходимы. Для опытного мастера боевых искусств излишнее применение силы неоправданно, неправильно и достойно осуждения. Надо всегда ценить жизнь. Однажды отняв этот бесценный дар, его уже невозможно возвратить!



УЯЗВИМЫЕ ТОЧКИ

На рисунках (см. с. 162, 163) показаны жизненно важные цели (обозначения согласно западной медицинской терминологии). Воздействие на эти анатомически уязвимые точки может вызвать травмы кровеносных сосудов, нервов, костей, тканей и суставов — отдельных или многих. Например, нанеся удар в висок, можно вызвать сотрясение головного мозга, перелом костей черепа, травму шейных позвонков, повреждение черепных нервов, артерий и вен. Уровень повреждений определяется силой удара, углом атаки, методом атаки (удар, нажим, захват), ударной поверхностью (кулак, оружие) и анатомией индивидуума (крепостью его костей, его массой, силой мышц и т. д.).

Голова

Голова, лицо и край нижней челюсти содержат многочисленные черепные нервы, что можно эффективно использовать для нанесения ударов и выполнения захватов. Удары в голову могут вызвать сотрясение мозга из-за удара его о внутренние стенки черепа (обычно это бывает с участками мозга, находящимися на противоположной от удара стороне), что вызывает кровотечения в мозге, омертвение его клеток; в результате возникают головокружения, слабость, потеря сознания и даже смерть. Удары в подбородок обычно направлены сбоку, они могут вызвать повреждение височно-нижнечелюстного сустава, особенно при нанесении удара по опущенной челюсти. Нос структурно очень слаб при ударе сбоку, хотя фронтальный удар тоже очень болезненный. Удары в глаза могут вызвать механические повреждения роговой оболочки, разрыв глазного яблока, отслоение сетчатки или разрушение костей глазницы.

Шея

Важные кровеносные сосуды (сонная артерия, яремная вена) и нервы (шейный, надключичный, слуховой, блуждающий, добавочный) сконцентрированы вблизи грудино-ключично-сосцевидной мышцы, на боковой стороне шеи. Приемы удушения в этой точке останавливает ток крови в мозг, что приводит к потере сознания или смерти. Удары по задней или боковой поверхности шеи могут сместить шейные позвонки и повредить корешки нервов, что приводит к нарушению двигательных функций. Повреждение добавочного нерва парализует грудино-ключично-сосцевидную мышцу и трапециевидную мышцу, что может лишить возможности поднять плечо или повернуть голову. Сильное скручивание головы может повредить позвонки, что вызовет паралич или смерть. Удар в глотку, трахею или окружающие хрящи может вызвать разрыв дыхательных путей и кровотечение в глотке — повреждения, способные стать фатальными.

Плечи

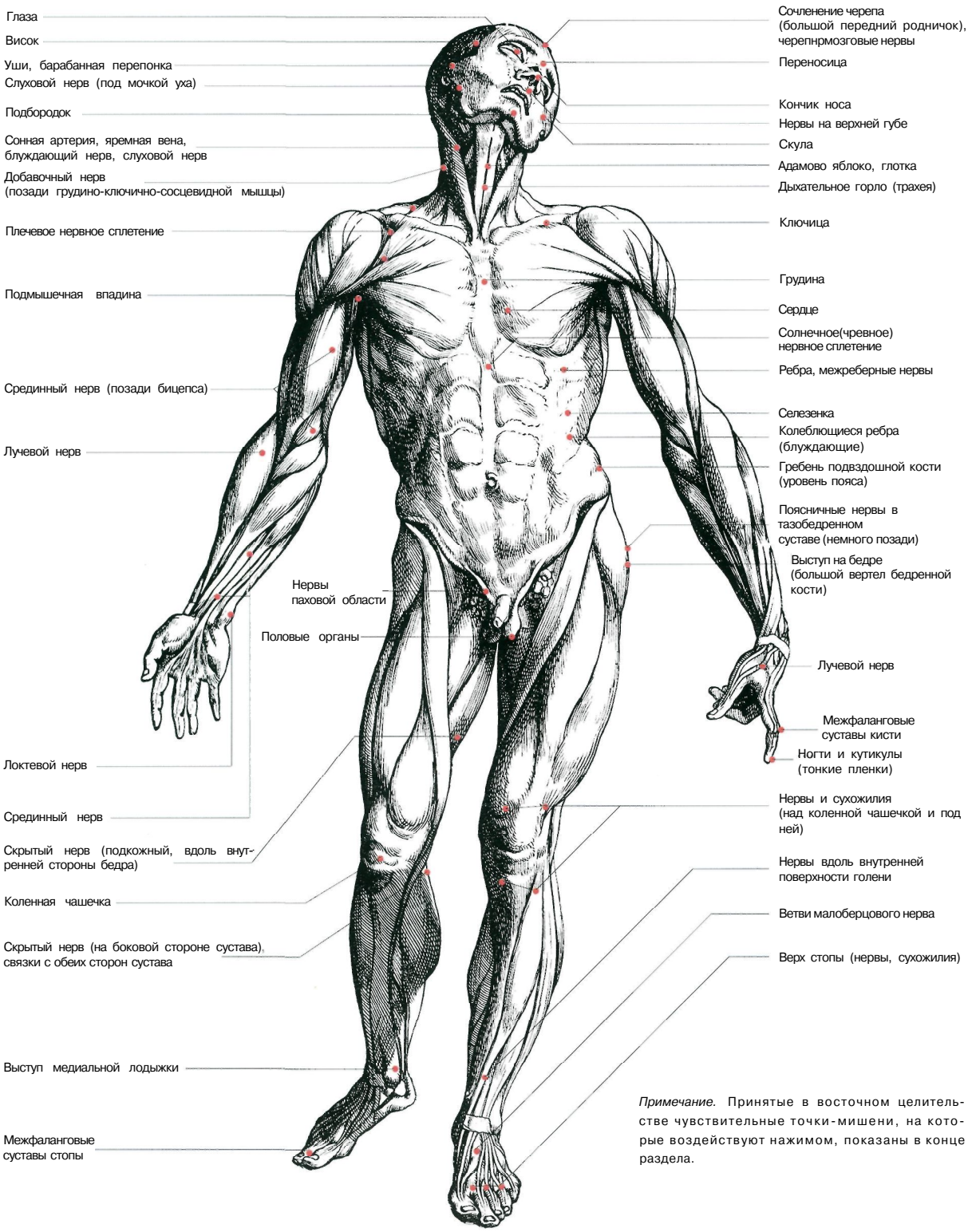
Плечевое сплетение — сеть шейных и грудных нервов (срединного, локтевого, лучевого, подмышечного, мышечно-кожного), которые иннервируют верхние конечности и область плеча. Нервы расположены близко друг к другу в месте своего прохождения по верху плеча, позади ключицы, вдоль передней части плечевого сустава и внизу под мышкой. Они очень уязвимы по отношению к ударам и к нажиму. Ключицу легко сломать или сместить прямым ударом или при падении. Захваты и удержания сустава и броски могут сместить плечо. Удары в заднюю часть плеча или лопатку могут повредить множество грудных нервов (особенно вблизи позвоночника).

Туловище

Солнечное (чревное) сплетение — огромное скопление нервных клеток, находящееся под грудиной. Удары в него затрудняют дыхание, вызывая временный паралич диафрагмы. Удары по грудине могут вызвать травмы сердца. Ребра (особенно колеблющиеся) легко сломать сильными ударами — они могут пронзить легкое или другие органы. Удары сбоку или сзади могут вызвать разрушение селезенки, а удары сзади по почкам — серьезные ушибы и кровотечения. Удары по половым органам болезненны, но не всегда лишают способности двигаться. Удары по позвоночнику могут повредить спинномозговые нервы, привести к временному или постоянному параличу в области тела, расположенной ниже поврежденных позвонков.

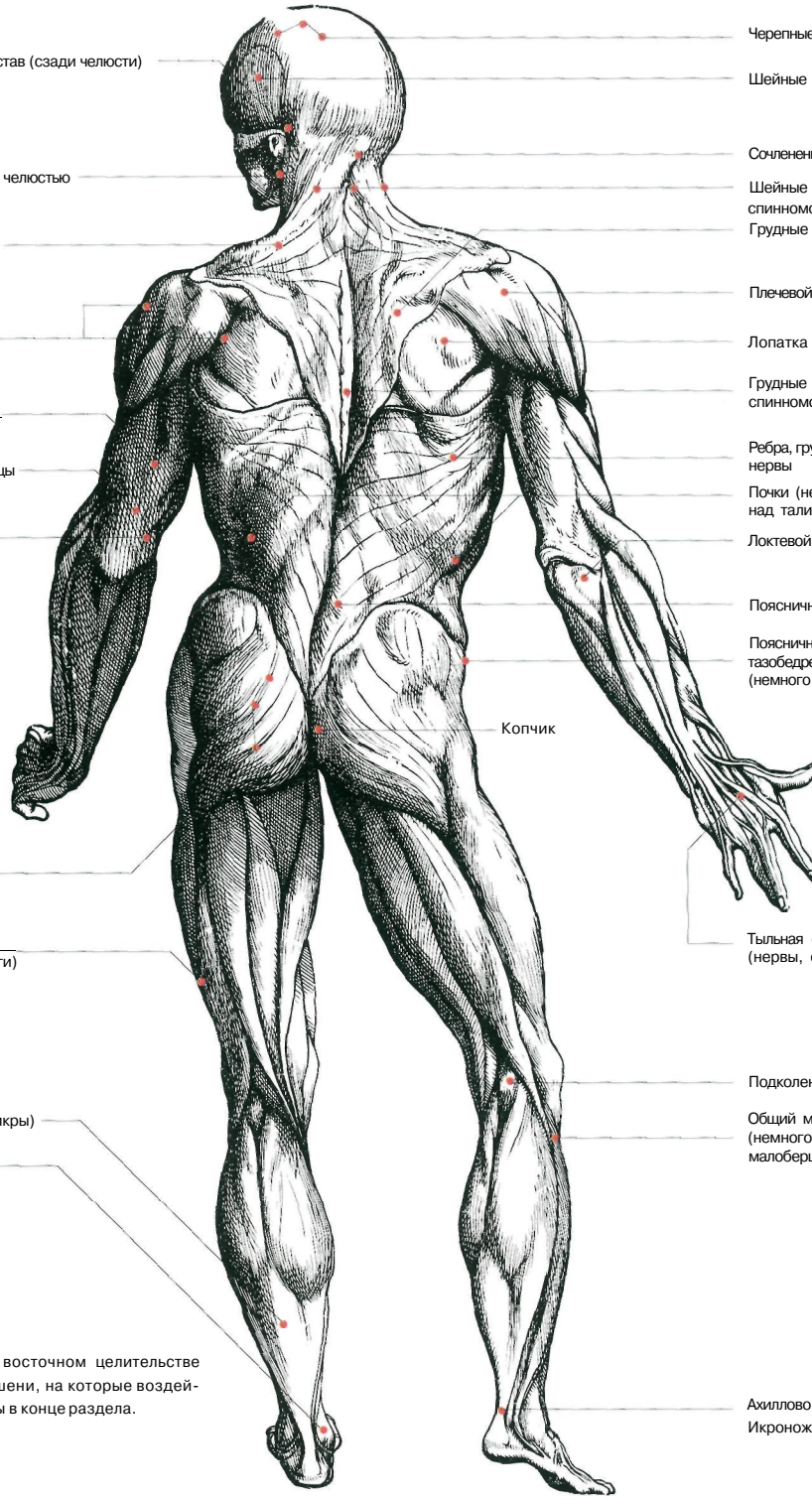
Руки и ноги

Суставы локтя, запястья и пальцев часто подвергаются боевому воздействию. Их скручивают или захватывают, чтобы сломать, пользуясь присущей им слабостью и болезненностью. Атаки на нервы на кистях рук, кончиках пальцев и локтях обычно используют для освобождения от захвата, отвлечения внимания или как превентивный (предупреждающий, опережающий) прием в проведении захвата. Колено — вероятно, наиболее уязвимая цель на ногах. Его структура слаба, и оно может быть атаковано в разных направлениях. Повреждая колено противника (тем более — оба), вы, как правило, лишаете его возможности двигаться и продолжать бой. Коленная чашечка почти всегда смещается во фронтальной плоскости, ее можно раскачивать из стороны в сторону, поэтому горизонтальные или под углом 45 градусов удары по этой части колена наиболее эффективны. Удары или нажимы в области выхода к поверхности нервов ног обычно ослабляют конечности или вызывают падение. Маленькие хрупкие кости стоп легко повредить или сломать, ударив по ним каблуком сверху.



Примечание. Принятые в восточном целительстве чувствительные точки-мишени, на которые воздействуют нажимом, показаны в конце раздела.

Уязвимые точки (вид спереди)



Примечание. Принятые в восточном целительстве чувствительные точки-мишени, на которые воздействуют нажимом, показаны в конце раздела.

Уязвимые точки (вид сзади)

ИСКУССТВО ПОРАЖЕНИЯ УЯЗВИМЫХ ТОЧЕК

Общие положения

Искусство поражения уязвимых точек — мастерство нанесения ударов по точкам акупунктуры для облегчения проведения дальнейших приемов. Чтобы понять использование точек акупунктуры для самозащиты и в бою, нужно заново очень подробно просмотреть раздел «Восточные концепции», где приводятся базовые теории, связанные с системами меридианов/точек акупунктуры. Те же принципы, что применяются для целительства, могут быть использованы и для разрушения. Это составляет основу искусства боя с использованием чувствительных (уязвимых точек).

Важно понимать, что бой — всего лишь один из аспектов боевых искусств, которые также имеют дело со здоровьем, хорошим самочувствием, с эмоциональным и духовным развитием. Принципы, представленные в данном разделе, могут оказать значительное негативное воздействие на здоровье человека. Будьте осторожны, осмотрительны и аккуратны и занимайтесь только под руководством квалифицированного инструктора.

история развития

Китайская дим-мок, корейская куэпсо чхириги, японская атэми — все это системы поражения жизненно важных точек организма. Поскольку эти искусства изучались секретно до конца XX века, точно происхождение упомянутых систем неизвестно, хотя считается, что они развивались одновременно вместе с целительскими искусствами. Самые ранние сохранившиеся документы дошли до нас из Индии и Китая.

Сегодня, изучая различные восточно-азиатские системы, мы находим их почти идентичными, несмотря на различия в терминологии.

Современные подходы

Практические боевые искусства — такие как хапкидо; включают технику самозащиты, работающую на следующих принципах:

1. Боевые искусства эффективны, потому что атакуют анатомически слабые области.

2. Их эффективность увеличивается за счет точного поражения точек акупунктуры как раз в слабых областях. Например, нанесение удара ногой в нужную точку акупунктуры на колене не только нарушит энергетику человека, но также сломает сустав. Большинство мастеров начинают изучать чувствительные точки еще будучи новичками, постепенно открывая для себя тайны мастерства в течение многих лет. Комплексные или жизненно важные точки редко показывают ученикам, не достигшим уровня черного пояса. Дело в том, что большинство мастеров не желают, чтобы накопленные многими поколениями знания применяли неумело или неправильно. К тому же новички (и даже многие обладатели черных поясов) не имеют столь высокого технического профессионализма и теоретического понимания системы меридианов, чтобы безопасно и в полной мере использовать ее потенциал. Поэтому в течение многих лет они борются, используя базовую технику, которая к тому же значительно более важна и полезна. Ко всему прочему, в боевых искусствах есть традиция секретности, в силу которой знания высокого уровня никогда не открывали человеку, пока он не доказывал свою верность и лояльность в течение долгого времени. Поэтому во многих отношениях западные ученики были в более трудных условиях, но в наши дни это постепенно меняется.

О секретных искусствах

Секретные боевые искусства, о существовании которых так много говорят, в большинстве

случаев содержат не так много тайн. В действительности они имеют поразительное сходство с целительскими теориями и почти всегда являются их продолжением. Если вы желаете овладеть основами искусства уязвимых точек, используемых в большинстве боевых искусств, вам следует хорошо освоить анатомию и теорию меридианов. Если вы хорошо владеете искусством акупунктуры, то сможете раскрыть многие секреты боевых искусств самостоятельно — просто используя теоретические знания по исцелению для достижения победы над противником.

Углубленное изучение целительского искусства также привьет вам глубокое уважение к здоровью и жизни человека. Благодаря этому вы начнете заниматься боевыми искусствами, не желая наносить вреда другим, с состраданием и повинуясь здравому смыслу. Такое отношение совершенно необходимо при использовании принципов, приведенных в данном разделе.

цели атаки

Атаки точек акупунктуры могут иметь различные последствия в зависимости от метода атаки и от индивидуальных факторов — таких, как здоровье противника, его размеры и так далее. Перечислим возможные последствия:

- боль;
- немедленные непроизвольные реакции;
- отсроченные (растянутые во времени) реакции (через минуты, часы, дни);
- паралич;
- потеря пространственной ориентации (головокружение, отупение);
- потеря сознания (кратковременная);
- потеря сознания (продолжительная);
- смерть;
- снижение эффективности боевой атаки (снижение или отсутствие результатов).

принципы атаки

При выполнении атак на точки акупунктуры используют несколько базовых принципов. Эти принципы, хотя и проистекают из практики акупунктуры и целительства, направлены на усиление боевой атаки. Главные перечислены ниже.

1. Атаковать точки, чувствительные к нажиму.
2. Атаковать места скопления точек.
3. Атаковать обе двусторонние точки.
4. Атаковать меридиан в месте скопления точек.
5. Атаковать связанные меридианы (пары инь—ян).
6. Атаковать с учетом времени активности потока Ци в меридианах.
7. Атаковать с использованием цикла завоевания из пяти фаз (см. с. 34).
8. Атаковать особые точки акупунктуры.

Точность атаки

Эффективность атаки зависит не только от соблюдения вышеперечисленных принципов, но и в значительной степени от точности. Атака точек акупунктуры требует очень высокой точности, в частности, очень важен специфический угол атаки. Если произошло смещение хотя бы на 1,5 см, атака точки может быть неэффективной. Если место воздействия определено точно, но угол атаки неправилен, атака также будет безуспешна. Движение, одежда и другие факторы — все влияет на результативность поражения точек. Помните: нахождение точек акупунктуры на себе или партнере значительно отличается от нанесения удара по движущейся мишени, особенно если точка акупунктуры скрыта под одеждой или защищена чем-то (щитом, панцирем, бронежилетом и т. п.).

1. Атака на точки, чувствительные к нажиму

Самый заметный, наиболее быстрый и ощутимый эффект достигается нападением на чувствительные точки, расположенные на крупных нервах. Боль запускает мгновенные непроизвольные реакции почти у всех людей, особенно при неожиданной атаке. Результаты могут варьироваться от непроизвольных мышечных сокращений и частичной потери двигательных функций (из-за повреждения иннервирующих эти мышцы нервов) до потери сознания (по невыясненным причинам, но есть подозрение на реакцию нервной системы). Удары по точкам акупунктуры, воздействующие на нервы, обычно используют, чтобы заставить противника ослабить захват; заставить противника принять такое положение, которое позволит вам провести желаемый прием, например захват или бросок; или лишить противника способности сражаться. Люди с массивными, тяжелыми мышцами часто более чувствительны к нажиму на точки акупунктуры, чем сухопарые. Это происходит потому, что развитые мышцы стремятся захватить пространство вокруг чувствительных точек, прижимая их к кости или, наоборот, выталкивая на поверхность.

Типичные примеры

Многие точки акупунктуры чувствительны к нажиму. Перечислим наиболее чувствительные точки:

- GB-41 на ноге;
- TW-23 на виске;
- CO-17 на груди;
- SP-10 над коленом;
- TW-11 на задней стороне локтя;
- LI-4 между большим и указательным пальцами;
- GB-31 на внешней поверхности бедра (четырехглавая мышца бедра)
- GV-26 между носом и верхней губой (см. рис. 1 на с. 167).

2. Атака на места скопления точек

Стимулирование точки акупунктуры изменяет поток Ци в непосредственно прилегающей к точке области, воздействуя таким образом на окружающие мышцы, ткани, суставы или органы. Нанесение ударов по многим точкам в одной той же области усилит эффект. Атака может включать один удар, два или больше по близко расположенным точкам, многократные удары по разным точкам или повторяющиеся удары в одну и ту же точку. Помните, что близко расположенные точки иногда надо атаковать в разных направлениях, поэтому требуется несколько ударов, поскольку один удар воздействует только на одну точку.

Типичные примеры

- Нанесите удары в точки TW-10 и TW-11 позади локтя, используя два удара для ослабления верха руки и кисти. Эти точки акупунктуры находятся на расстоянии 2,5 см одна от другой.
- Нанесите удар (один) по точкам LU-5, M-UE-31 и M-UE-32. Эти точки акупунктуры находятся на внутренней поверхности предплечья (со стороны большого пальца). Наиболее обычный способ — нанесение удара рукой, с растопыренными пальцами (в традиционном каратэ такой удар называют «кума-де» — то есть «медвежья лапа»); часто практикуется также удар по предплечью, направленный к кисти руки противника. Для усиления эффекта знатоки-практики часто придерживают противника и нажимают на точки акупунктуры Легких и Перикарда на запястье, увеличивая таким образом число атакуемых точек. Описанный удар типичен для базовой защиты в хапкидо против захвата за одежду.
- Нанесите удары «рука-копье» (один или несколько) по точкам SP-12 и LV-12 в области

паха. Этот прием часто используют, чтобы наклонить голову противника вперед или сделать бросок, захватив его бьющую ногу.

3. Атака на обе двусторонние точки

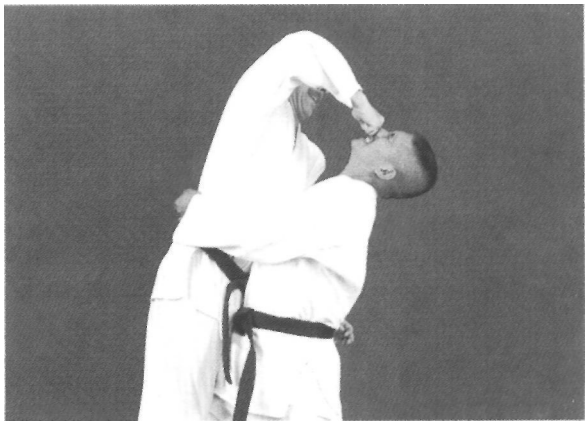
Двусторонние точки акупунктуры расположены симметрично на левой и правой сторонах тела.

Большинство точек акупунктуры — двусторонние, включая все, расположенные на 12 Регулярных меридианах. Считается, что когда атакуют одну из двух парных точек, второй меридиан частично компенсирует урон, одновременная же атака обеих двусторонних точек акупунктуры особенно разрушительна для Ци и неврологических функций, поскольку воздействует на оба меридиана на противоположных сторонах тела. При работе с особыми точками двусторонние удары могут вызвать потерю ориентации, сознания, порой от удара сравнительно небольшой силы. Удары во множественные пары двусторонних точек усиливают эффект.

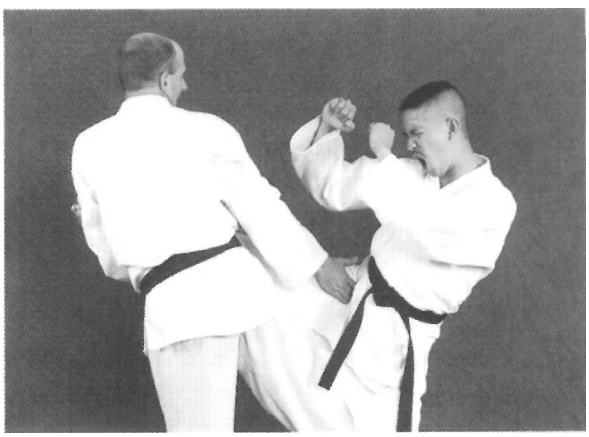
Будьте очень осторожны при нанесении таких ударов и выполняйте их только под наблюдением инструктора. Во время практики удары в обе двусторонние точки обычно только обозначаются, но без физического контакта.

Типичные примеры

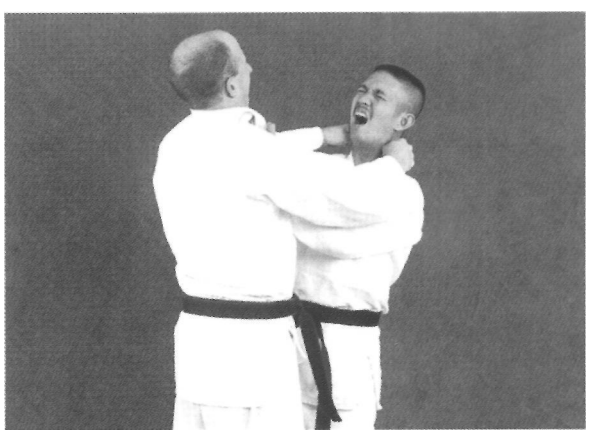
- Костяшками пальцев нанесите удар по диагонали вверх в обе точки LV-13 на ребрах.
- Нанесите удар по точкам HT-1 в обе подмышки кончиками пальцев обеих рук (удар обычно применяют против удушающего приема).
- Нанесите удар по точкам LI-18, находящимся на обеих сторонах шеи, используя кончики больших пальцев. Удар должен быть направлен внутрь с обеих сторон (см. рис. 3).



1. Атака на точки, чувствительные к нажиму (нажим средним межфаланговым суставом (выступом согнутого пальца) на точку GV-26 между носом и верхней губой)



2. Атака на места скопления точек (удар «рука-копье», или «нукитэ», в точки SP-12 и LV-12 в области паха)



3. Атака на обе двусторонние точки (нанесение одновременного удара кончиками больших пальцев по точкам LI-18, находящимся на обеих сторонах шеи)

4. Атака меридиана в нескольких точках

Эффективность атаки (по сравнению с методиками без нападения на чувствительные точки) возрастает при нанесении удара по одной или нескольким точкам одного и того же меридиана, обычно на одной и той же стороне тела.

Большинство атак начинается на конечностях (руки, ноги) и сдвигаются по направлению к груди или голове, заканчиваясь в первой или последней точке меридиана, которые являются более чувствительными. После удара по первой точке меридиан активизируется, и часто по второй точке можно нанести удар через несколько минут с тем же эффектом (это зависит от временных характеристик потока Ци).

Типичные примеры

- △ Атакующий захватывает ваше запястье или ваш пояс, его ладонь направлена вниз. Костяшками пальцев нанесите удар в точку акупунктуры TW на тыльной поверхности его кисти (точки TW-2 или TW-3) или над его запястьем (точки TW-4, -5, -6, -7 или TW-8); это зависит от того, какая точка более открыта для удара. Вы можете даже нанести удар кума-де, чтобы поразить несколько точек первым ударом. Затем нанесите удар в точку TW-17 позади уха или в точку TW-23 на виске.
- △ Нападающий наносит вам прямой удар ножом в лицо. Сделайте блок-удар (используя при этом запястье), нанеся удар сразу по четырем точкам акупунктуры, расположенным на запястье противника, вдоль его локтевого нерва (точки HT-4, -5, -6, -7), и почти одновременно с этим нанесите удар ногой в подмышку (точка акупунктуры HT-1), где подмышечное плечевое сплетение разветвляется на главные нервы, иннервирующие руку и грудь (см. рис. 4 на с. 169).

5. Атака связанных меридианов

12 Регулярных меридианов последовательно связаны и сгруппированы в шесть пар инь/ян (LU-LI, ST-SP, HT-SI, BL-K1, PC-TW, GB-LV). Это подразделение на пары соответствует потоку Ци.

Полагают, что атака точек двух или более связанных меридианов нарушает поток Ци, а также баланс сил инь и ян внутри тела (физически ослабляя человека). Хотя это и звучит не слишком научно, специфические причинно-следственные связи основательно изучали восточные медики-практики и мастера боевых искусств на примере многих систем и стилей.

Типичные примеры

- △ Проведите захват и надавите на точку HT-2 или HT-3 рядом с локтем, а тем временем костяшкой большого пальца другой руки нанесите круговой удар в точку акупунктуры SI-16 на боковой поверхности шеи. Наносите удар под углом 45 градусов к шее, сзади вперед.
- △ Нанесите удар ногой (носком, пяткой или ребром вашего ботинка) по точке акупунктуры GB-41 (на верху ступни противника), а затем поразите точку LV-14 на ребрах противника костяшками пальцев. Этот удар также можно использовать против противника, захватившего вас медвежьим захватом сзади (двумя руками обхватившего вас за корпус).
- △ Нанесите боковой удар кулаком в точку акупунктуры SP-21 на боковой стороне корпуса; одновременно нанесите удар костяшками, а затем основанием ладони в точку акупунктуры ST-5 в нижней челюсти, под углом 45 градусов сбоку вверх.

6. Атака с учетом времени активности потока Ци

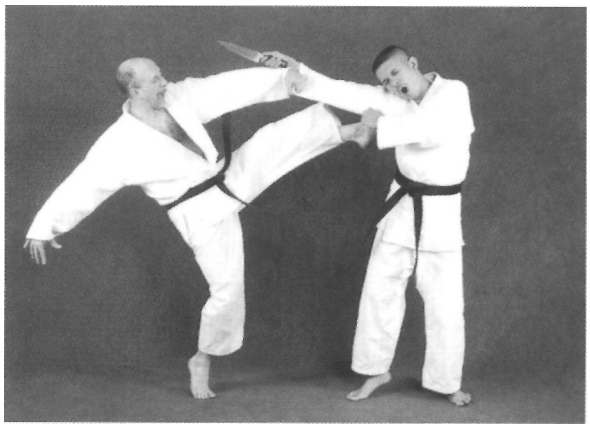
Ци течет по 12 Регулярным меридианам в определенном направлении и подчиняясь расписанию, основанному на 24-часовом цикле. Каждый меридиан активен в течение двух часов каждого дня, и во время активности концентрация Ци в меридиане максимальна. Атака меридиана во время периода его активности усилит эффект от ударов по точкам акупунктуры.

Атака меридиана во время его сна (спустя 12 часов) значительно менее эффективна, но ее результаты могут проявиться, когда меридиан снова будет активен (через 12 часов). Когда Ци перемещается между двумя последовательными меридианами, например между меридианами Желчного пузыря и Печени, атаки точек акупунктуры обоих меридианов могут быть очень эффективны, особенно если они составляют пару инь—ян.

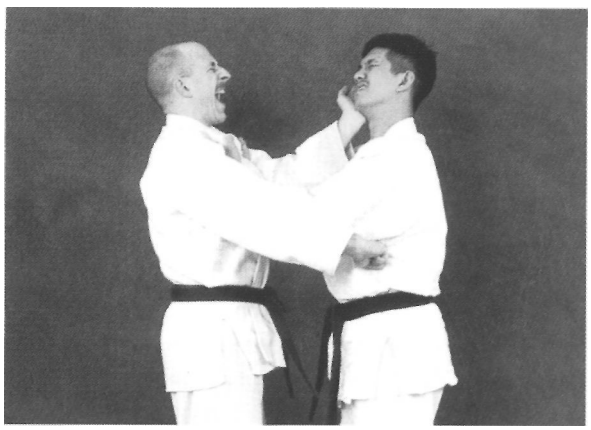
Схемы в разделе «Восточные концепции», в подразделе «Меридианы», содержат сведения о времени активности Ци.

Типичные примеры

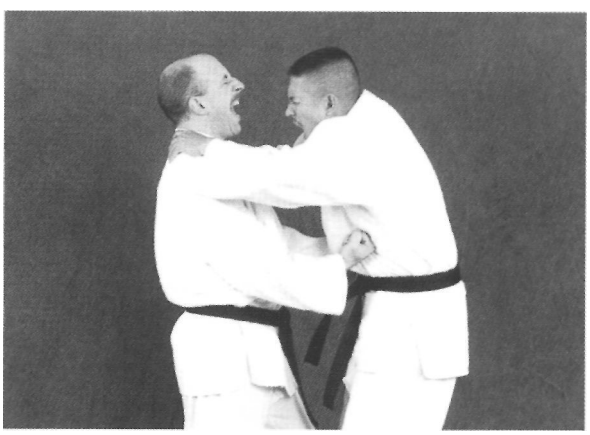
- △ С 21 до 23 часов наиболее эффективно наносить удары по точкам акупунктуры меридиана Тройного обогревателя.
- △ Около 1 часа ночи Ци движется между меридианом Желчного пузыря и меридианом Печени (пара инь—ян); в это время имеет смысл атаковать точки акупунктуры обоих меридианов. Кстати, данный пример также демонстрирует и предыдущий принцип атаки связанных меридианов.



4. Атака меридиана в нескольких точках (блок-удар в точку HT-4 и удар ногой в точку HT-1)



5. Атака связанных меридианов (ударьте костяшкой среднего пальца в точку SP-21, а основанием ладони — в точку ST-5)



6. Атака с учетом времени активности потока Ци: в 1 час ночи очень эффективно проводить атаку двойным апперкотом точек акупунктуры GB-24 и LV-14, расположенных на грудной клетке

7. Атака с применением цикла завоевания

Как упоминалось в разделе «Философия», теория пяти элементов (Дерево, Огонь, Земля, Металл, Вода) использовалась в Древней Восточной Азии для создания системы циклических процессов и соответствий, в пространстве которых существуют все природные явления. Таким образом, каждый из 12 Регулярных меридианов связан с некоторым элементом, например меридиан Легкого связан с Металлом. Пять элементов могут быть последовательно организованы в 36 возможных циклах. Наиболее важный для боя образец называют циклом завоевания, в нем элементы сменяют друг друга в разрушительной последовательности: Дерево — Земля — Вода — Огонь — Металл. В цикле завоевания Дерево побеждает Землю, Земля побеждает Воду, Вода побеждает Огонь, Огонь побеждает Металл, Металл побеждает Дерево, и цикл повторяется сначала.

В древних боевых искусствах цикл завоевания первоначально использовали, чтобы обнаружить соответствие между точками акупунктуры меридианов для определения приоритета ударов. Например, удар по меридиану Печени (Дерево) должен сопровождаться атакой меридиана Желудка (Земля), завершая, таким образом одну ступень цикла завоевания (Дерево побеждает Землю). Если за данной комбинацией последует атака меридиана Печени (Вода), то будет завершена и вторая ступень цикла завоевания (Земля побеждает Воду). Эффективность комбинаций возрастает по мере прохождения ступеней цикла завоевания. Исторически полный цикл включает пять атак точек акупунктуры и считается смертоносным.

В наши дни теория пяти элементов и цикл завоевания используются как самый простой путь запомнить связь между меридианами и как теоретический контекст для понимания эволюции сочетаний точек акупунктуры, применяемых в бою. Если некие мастера основывают выбор точек акупунктуры исключительно на механических применениях цикла завоевания, то их скорее всего ждет разочарование. В современной восточной медицине такой «антикварный» подход очень непопулярен. Поэтому используйте его как стартовую точку для создания комбинаций атак точек акупунктуры.

Типичный пример

△ Нанесите удар в точку LV-13 (Дерево) на ребрах костяшками пальцев под углом снизу вверх. Затем нанесите удар в точку ST-9 (Земля) на боковой поверхности шеи костяшками пальцев или ребром ладони под углом 45 градусов снизу вверх, от себя. В этой последовательности Дерево побеждает Землю.

Последовательности меридианов, основанные на цикле завоевания

Последовательность элементов	*Последовательность меридианов*	*Последовательность меридианов*
Дерево	Печени	Желчного пузыря
Земля	Желудка	Желудка
Вода	Мочевого пузыря	Почек
Огонь	Сердца	Перикарда
Металл	Легких	Толстого кишечника
Дерево	Печени	Желчного пузыря
Земля	Желудка	Желудка
Вода	Почек	Почек
Огонь	Сердца	Перикарда
Металл	Толстого кишечника	Толстого кишечника
Дерево	Печени	Желчного пузыря
Земля	Селезенки	Селезенки
Вода	Мочевого пузыря	Мочевого пузыря
Огонь	Перикарда	Тройного обогревателя
Металл	Легких	Толстого кишечника
Дерево	Печени	Желчного пузыря
Земля	Селезенки	Селезенки
Вода	Почек	Почек
Огонь	Тройного обогревателя	Тонкого кишечника
Металл	Легких	Толстого кишечника

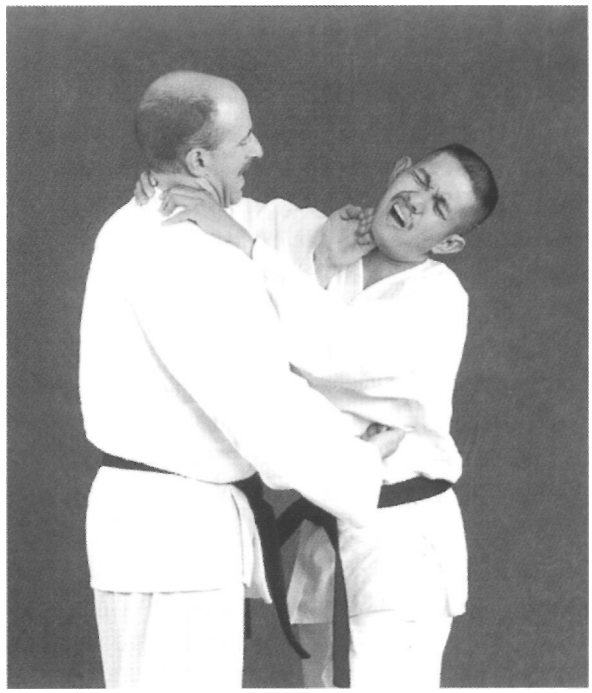
8. Атаки особых точек акупунктуры

Эффективность атак точек акупунктуры возрастает при нанесении ударов по точкам, принадлежащим к специальным группам. Эти группы и их уникальные характеристики были рассмотрены ранее.

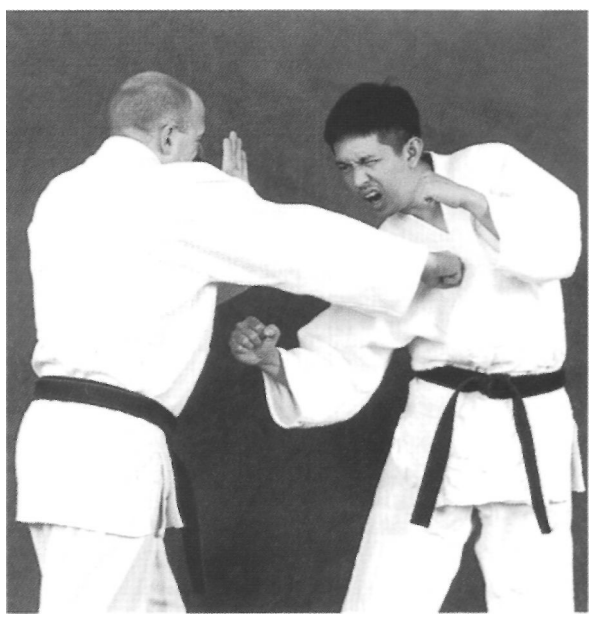
Наиболее часто используются точки-источники, точки-глашатаи, соединительные точки, точки сочуствия и точки пересечений. Удары в одну или несколько особых точек могут использоваться во многих из уже упомянутых нами принципов атаки.

Типичные примеры

- Нанесите удар кулаком по четырем особым точкам акупунктуры ниже живота (удар направьте по диагонали вверх или вниз). Эти точки находятся на расстоянии около 7 см друг от друга. Как CO-3, так и CO-4 являются точками пересечения меридианов SP, KI, PC и LV и точками-глашатаями для меридианов BL и SI. CO-5 является точкой-глашатаем для меридиана TW. Точка CO-6 представляет собой центр Ци тела.
- Нанесите удар в точку LV-3 на верхней части ступни двумя костяшками пальцев или углом каблука (по диагонали вниз). Эта точка акупунктуры является точкой-источником меридиана Печени.
- Нанесите прямой удар кулаком (костяшками пальцев) в точку CO-17. Она является исключительно важной жизненной целью — это точка пересечения четырех меридианов (SP, SI, KI, TW), также точка-глашатай меридиана Перикарда и одна из восьми важных точек, влияющих на Ци. К тому же она находится рядом с сердцем, поэтому не стоит наносить по ней удары на тренировках.



7. Атака с использованием цикла завоевания: нанесение удара кулаком в точку LV-13 на ребрах и костяшками пальцев в точку ST-9



8. Атака особых точек акупунктуры: нанесение удара костяшкой среднего пальца в точку CO-17 на грудине

ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ СРЕДИ УЯЗВИМЫХ ТОЧЕК

На рисунках (с. 173, 176, 177) показаны базовые точки акупунктуры, обычно используемые во многих боевых искусствах; однако используют также много других точек (см. схемы расположения точек акупунктуры). Размещение, функции и использование базовых точек акупунктуры необходимо освоить перед тем, как перейти к более высокому уровню овладения боевыми искусствами. Запомните: лучше добиться высокого профессионализма в нескольких, пусть немногих приемах, чем поверхностно владеть многими.

На следующих страницах описаны эффекты, исторически связываемые с атаками особых точек акупунктуры. Важно понимать, что клинические испытания для подтверждения описанных результатов никогда не проводились — добровольных жертв для этого не нашлось. Испокон веков потерю сознания, утрату двигательных функций, смерть и другие сокрушительные эффекты обычно приписывали нарушению потока Ци.

голова

Удары по большинству точек акупунктуры, расположенных на голове (см. рис. на с. 173), вызовут травмы черепномозговых нервов или мозга, что приведет (в той или иной степени) к потере координации, нарушениям функций органов чувств и двигательных функций, к спазмам сосудов и потере сознания. Обычно такие удары не вызывают остановки дыхания. Удары в следующие точки акупунктуры почти всегда связывают с потерей сознания: BL-10, GB-13—15; GB-20, SI-18, ST-5, ST-7, TW-23.

шея

Удары по точкам акупунктуры, расположенным на шее (см. рис. на с. 173), могут вызвать травмы сонной артерии и множества черепных и шейных нервов, способны привести к шоку, потере чувствительных и двигательных функций и в конце концов — к потере сознания. Следующие точки акупунктуры наиболее часто связывают с потерей сознания:

CO-22	SI-17	ST-10
LI-18	TW-17	
SI-16	ST-9	

Точка CO-22 (в яремной впадине на грудине)

Прямые удары могут перекрыть трахею и дыхательные пути, что неизбежно приведет к смерти, если не восстановить дыхательные функции немедленным хирургическим вмешательством. Атаки нажимом на точки акупунктуры, направленные внутрь и вниз, могут вызвать потерю сознания без повреждения трахеи. Обычно это достигается тычком кончиками указательного и среднего пальцев.

грудь и живот

Удары в точки акупунктуры, расположенные на туловище, вызовут травмы внутренних органов и окажут разрушительное воздействие на нервную систему, которое распространится на черепные нервы, вызывая шок, потерю чувствительности и двигательных функций, и в конце концов приведет к потере сознания и прекращению дыхания. В дальнейшем, если не восстановить дыхание, это вызовет остановку сердца, нарушение кровообращения и смерть.

Рассмотрим возможные последствия, связанные с воздействиями на некоторые точки, расположенные в этой области.

Точка CO-17 (на грудине), точка KI-23 (над сердцем)

Удары в эти точки могут вызвать нарушения или прекращение деятельности сердца, особенно у людей с нарушениями сердечной деятельности.

Точки LU-1, ST-17, PC-1 (на груди)

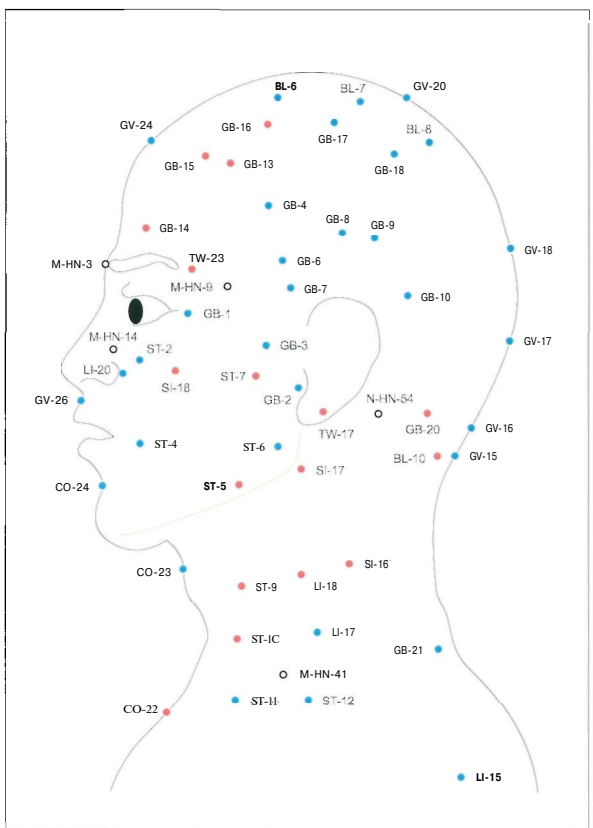
Удары по этим точкам разрушают дыхательную систему. Удары по точкам над и под соском (точки ST-16 и ST-18) также высокоэффективны.

Точка CO-15 (на конце или ниже мечевидного отростка)

Удары по этой точке акупунктуры могут вызвать серьезные травмы печени, желудка и сердца и оказать разрушительное воздействие на нервную систему.

Точки CO-2, -3, -4, -5, CO-6 (под соском)

Удары по этим точкам акупунктуры могут вызвать травмы тонкого кишечника и мочевого пузыря, воздействуя на кровеносные сосуды и нервы живота, что приведет к шоку и потере двигательных функций.



Наиболее уязвимые точки на голове и шее (красным цветом обозначены точки, удары по которым чаще всего приводят к потере сознания)

Пах

Удары по точкам SP-12 и LV-12 могут вызвать травмы связанных с ними нервов и кровеносных сосудов (см. раздел «Меридианы»), часто вызывая боль в бедре и животе. Сильные удары могут привести к потере двигательных функций и даже к потере сознания.

Боковая сторона бедра

Удары по точкам GB-31 и GB-32, расположенным на четырехглавой мышце бедра, могут вызвать травмы латерального бедренного кожного нерва и мышечной ветви бедренного нерва, что приведет к судорогам мышц бедра и последующей утрате двигательных функций ноги. Иногда возникает боль в животе.

Колено

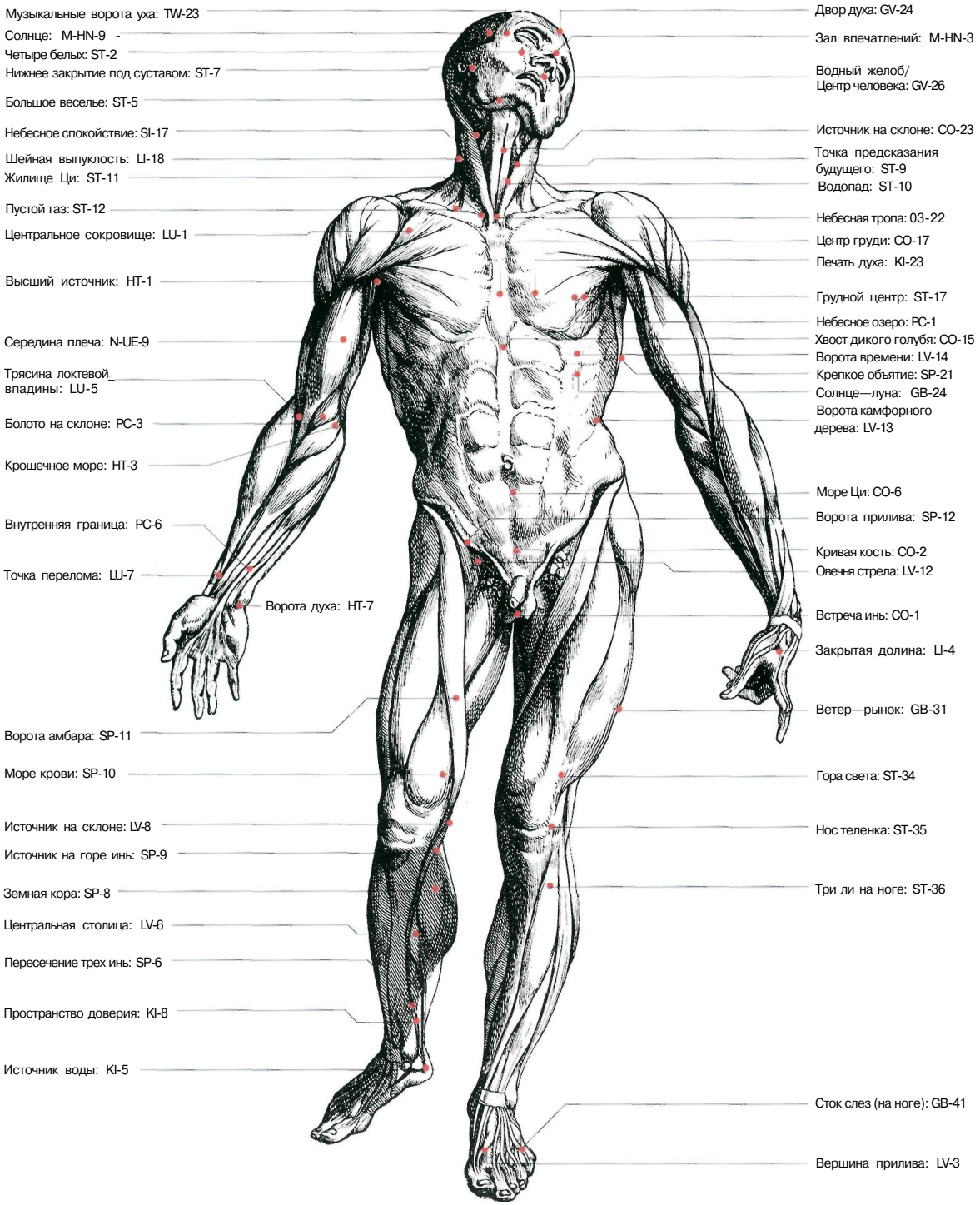
Удары по точкам акупунктуры на колене (например, SP-9, SP-10, ST-34, N-LE-7) используются для обездвижения, а также чтобы вызвать боль в ноге или смещение коленной чашечки.

Нижняя часть ноги

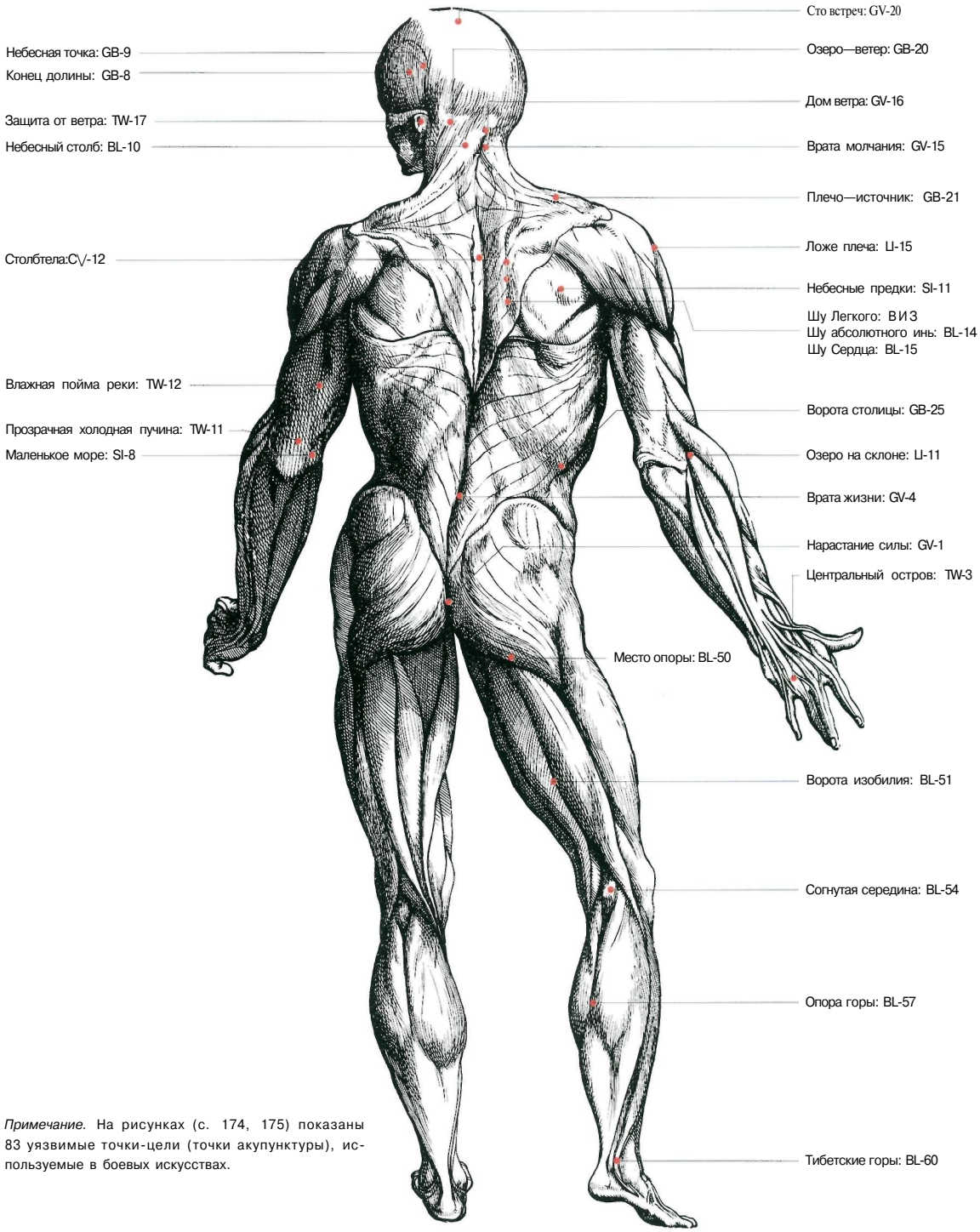
Удары по точкам акупунктуры SP-6 и LV-6 на внутренней стороне голени и по точкам GB-41 и LV-3 на стопе вызовут травмы нервов и артерий, что ослабит ногу и вызовет боль в ноге, бедре или в области живота.

Близкорасположенные точки акупунктуры

Следующие точки акупунктуры часто атакуют одновременно, используя один удар, поскольку они находятся очень близко друг к другу.



Главные цели среди уязвимых точек (вид спереди)



Примечание. На рисунках (с. 174, 175) показаны 83 уязвимые точки-цели (точки акупунктуры), используемые в боевых искусствах.

Главные цели среди уязвимых точек (вид сзади)

Всегда используйте ударную поверхность, соответствующую местоположению точки и местной анатомии,

Группа точек	Область	Ударная поверхность и техника удара
BL-13, -14, -15	Спина	Кулак, костяшки пальцев (сэйкэн)
CO-3, -4, -5, -6	Живот	Кулак с наполовину сжатыми пальцами (хиракэн), удар вверх или вниз
CO-22, ST-11	Шея	«Рука-клюв», пальцы собраны в щепотку (кэйко), «Рука-копье» (нукитэ)
GB-8, -9	Голова	Кулак, костяшки пальцев (сэйкэн)
GB-13, -15	Голова	Внешнее ребро ладони (сюто), тыльная часть перевернутого кулака (уракэн)
GB-24, LV-14	Ребра	Кулак, костяшки пальцев (сэйкэн)
HT-4, -5, -6, -7	Предплечье	Тыльная часть перевернутого кулака (уракэн), запястье (кокэн)
LU-5, M-UE-31, M-UE-32	Предплечье	«Рука-грабли» (кума-дэ)
LV-12, SP-12	Пах	«Рука-копье» (кума-дэ)
PC-1, ST-17	Грудь	Кулак, костяшки пальцев (сэйкэн), кулак со сжатыми наполовину пальцами (хиракэн)
ST-9, ST-10	Шея	Кулак, костяшки пальцев (сэйкэн), ребро ладони (сюто или хайто)
ST-11, M-HN-41	Шея	«Рука-клюв» (кэйко)

БЕЗОПАСНОСТЬ НА ТРЕНИРОВКАХ

Поскольку удары по чувствительным точкам, как правило, применяются в разрушительных целях, даже легкое тренировочное прикосновение — это определенный риск. Результат постоянного, долгосрочного воздействия неизвестен. В связи с тем что предполагается неврологическое воздействие, медицинской наукой не проверенное, остерегайтесь возможных длительных негативных эффектов. Прогрессирующие неврологические нарушения, негативные биохимические изменения, закупорки потока Ци могут создать серьезные медицинские проблемы.

В связи с изложенным предлагаются следующие меры предосторожности при тренировках с партнером:

- прежде всего изучите основные принципы целительства и оживления, занимайтесь всегда только под руководством квалифицированного инструктора;
- ограничьте время занятий одним разом в неделю или менее;
- не наносите удар по обеим двусторонним точкам акупунктуры, ограничьте тренировки только одной стороной тела;
- наносите удар или нажимайте не слишком сильно;
- если ваш партнер чувствует головокружение, потерю ориентации, постоянную боль и тому подобное, прекратите тренировку и помогите получить квалифицированную медицинскую помощь;
- не тренируйтесь с людьми, имеющими психологические проблемы, проблемы со здоровьем или находящимися под воздействием лекарств или в ослабленном физическом состоянии. С большой предосторожностью работайте с пожилыми людьми;

- после проведения атак на точки акупунктуры применяйте медитацию, акупрессуру или другие нормализующие баланс тела техники для восстановления нормального состояния организма. Делайте это независимо от вашего самочувствия. Вреда от медитации и других нормализующих техник не будет.

Потеря сознания

Высока вероятность, что у человека, потерявшего сознание, может прекратиться дыхание или сердечная деятельность. Это может произойти от удушающего захвата, вызвавшего прекращение доступа воздуха или остановку тока крови (такое нередко происходит на соревнованиях по дзюдо), или от ударов по определенным точкам акупунктуры, одной или нескольким. Эффект может наступить от удара минимальной силы, иногда даже без желания самого нападающего, особенно при очень точном ударе по чувствительной точке. Восстановление дыхания или сердечной деятельности зачастую вовсе не трудно для человека с соответствующим медицинским опытом. Если же поблизости нет опытных людей или на инцидент не обратили внимания, то пострадавший может получить серьезное повреждение мозга или умереть.

Поэтому в отсутствие человека, владеющего техникой восстановления дыхания и сердечной деятельности или другими соответствующими техниками оживления, будет разумно воздержаться от опасных тренировок. Использование общепринятых восточных техник оживления в другой стране, скажем в США, может поставить вас в положение ответчика в суде, если эта техника не одобрена Министерством здравоохранения этой страны. Техники оживления были описаны ранее. Принятые на Западе техники восстановления дыхания и сердечной деятельности, другие процедуры для критических случаев легко освоить, и их часто преподают в общественных организациях.

Заключение

Многие мастера боевых искусств полагают, что дальнейшее совершенствование боевых искусств будет тесно связано с углублением понимания анатомии человека. Это постоянно расширяющееся знание усовершенствует методы тренировок и ухода за телом, а также будет способствовать развитию более эффективных, безопасных и красивых приемов для воздействия на человека в случае необходимости.

Применение теории точек акупунктуры и меридианов для самообороны имеет огромное значение для женщин и физически слабых людей, которые независимо от уровня их мастерства были бы сокрушены гораздо более могучим противником. Размер, вес, быстрота и мощь нападающего могут быстро свести к нулю вашу технику, как бы высока она ни была. Многие обладатели черных поясов оказываются буквально шокированы при реальной встрече с такими противниками. Применение теории меридианов для самообороны позволяет уравнять шансы при подобных столкновениях.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5
Основные задачи 7
Концепции строения человеческого тела 7
Развитие целительского искусства 8
Целительство и боевые искусства 12
Простота, вера и наука 12

ЗАПАДНЫЕ КОНЦЕПЦИИ 13
Основные принципы 15
Уровни структуры 15
Основные системы тела человека 16
Костная система 22
Мышечная система 23
Нервная система 26
Система кровообращения 29

ВОСТОЧНЫЕ КОНЦЕПЦИИ 31
Основные принципы 33
Обзор системы меридианов 38
12 Регулярных меридианов 43
8 Чудесных меридианов 46
14 Главных меридианов 49
Точки акупунктуры 53
Топография меридианов, точек акупунктуры и показания к их использованию 66

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО 143
Техника массажа 145
Акупрессурный самомассаж 148
Техника оживления 156

АНАТОМИЯ В БОЕВЫХ ИСКУССТВАХ 159
Уязвимые точки 161
Искусство поражения уязвимых точек 164
Главные цели среди уязвимых точек 172
Безопасность на тренировках 176

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»

приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

Телефон / факс:
(095)721 - 38 - 56
(многоканальный)

Почтовый адрес:
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2
e-mail: office@grand-fair.ru
Интернет: http://www.grand-fair.ru

Серия «Боевые искусства»

Марк Тедески

АНАТОМИЯ ДЛЯ ИСЦЕЛЕНИЯ И БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Редактор Е. Дементьева
Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.
Подписано в печать 20.02.2005.
Формат 84 x 108 $^{1}/_{16}$- Бумага мелованная.
Гарнитура «Тайме». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 19,32. Доп. тираж 1600 экз.
Заказ 2238

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат:
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93